

С.Л.Братченко

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ГЛУБИННОГО ОБЩЕНИЯ

Уроки Джеймса Бюджентала

Москва: "Смысл", 2001 – 197 с.

Сергей Леонидович Братченко
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ГЛУБИННОГО ОБЩЕНИЯ

М: Смысл, 2001. – 197 с.

Аннотация

Это первая не только в отечественной, но и в мировой литературе книга, посвященная изложению и анализу одного из самых глубоких и перспективных подходов в современной мировой психологии и психотерапии – экзистенциально-гуманистического подхода Джеймса Бюдженталя. Подробно рассмотрены история возникновения этого направления, его философско-теоретические основы, а также психологическая концепция глубинного общения, на базе которой строится практика психологического консультирования.

Быть иль не быть,
вот в чем вопрос.
Достойно ль
Смиряться под ударами судьбы
Иль надо оказать сопротивленье?..
Вильям Шекспир

Мы не лечим болезни и
не исправляем нарушения,
мы освобождаем пленников...
Джеймс Бюджентал

Предисловие

Эта книга появилась не вдруг и не случайно. Она имеет свою, уже довольно большую, предысторию. Летом 1992 года на II Международной конференции по гуманистической психологии в Москве выступила *Дэбора Рэхилли* (Deborah Rahilly) из США с рассказом о концепции своего учителя – *Джеймса **Бюджентала*** * (James Bugental), одного из лидеров *экзистенциально-гуманистического подхода* (ЭГП). Ее сообщение вызвало большой интерес. И тогда же группа российских психологов (*Елена Мазур, Дмитрий Леонтьев* и автор этих строк, которые к тому времени уже давно и серьезно интересовались гуманистическим направлением) договорилась с Дэборой о проведении после конференции нескольких ознакомительных семинаров – в том числе в Москве и Санкт-Петербурге. Эти короткие, но очень насыщенные встречи прошли успешно, и в обоих городах образовались группы психологов и психотерапевтов, заинтересованных в более глубоком освоении этого подхода.

* Сразу следует оговорить *"проблему имени"*: пожалуй, именно **James Bugental** имеет самую разнообразную форму написания своей фамилии на русском языке (я насчитал уже больше пяти вариантов!); не вступая в дискуссию о том, как будет правильно "на самом деле", я предпочитаю использовать ту транскрипцию, которую слышал от самого J.B.

В сентябре 1993 года в Москве и Петербурге состоялась *Первая российско-американская конференция "Теория и практика экзистенциальной психотерапии"*, собравшая достаточно большое число участников. На конференции впервые в России экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бюджентала был представлен достаточно полно и с разных сторон. Прозвучали интересные доклады (как американских, так и наших специалистов), прошли заинтересованные дискуссии, яркие демонстрации.

В течение 1993-1995 годов Дэбора и ее коллеги – *Роберт Нэйдер (Robert Nader), Ланир Кланси (Lanier Clance), Падма Кателл (Padma Catell*), и др. – провели в России серию семинаров-тренингов по ЭГП, в промежутках между которыми московская и петербургская группы активно осваивали методические материалы, обсуждали полученный опыт, переводили первоисточники.

Это был очень значимый период для всех нас, и движение носило двусторонний характер. Американские коллеги знакомились с нами, нашими настроениями и возможностями, готовностью к серьезному постижению и освоению этого глубокого, в высшей степени непростого подхода. Мы сами, с одной стороны, активно включились в захватывающий процесс открытия экзистенциальных взглядов на человека, его развитие, личностный рост и условия психологической (психотерапевтической) помощи в решении жизненных проблем, а, с другой стороны, – мы пытались "прислушаться" к себе и понять, насколько серьезна наша готовность занять экзистенциальную позицию в психологии и в жизни.

В процессе такого взаимо- и самопознания постепенно происходило наше самоопределение – кто-то отходил в сторону, взяв из этого подхода только то, что было близко и понятно лично ему; кто-то решил строить на этом свою карьеру, делать себе "имя" и т.п.; кто-то осуществил вполне определенный и осознанный выбор в пользу экзистенциализма, а кто-то так и остался на распутье, продолжая сомневаться и искать.

На все это потребовалось немало сил и времени – почти пять лет! Это были прекрасные дни, я с большой теплотой вспоминаю наши встречи, споры, открытия и искренне горжусь той "командой", которую удалось объединить в этом трудном, но увлекательном процессе "взращивания" экзистенциализма на петербургской психологической почве (не самой, надо признать, благодатной для гуманистических и экзистенциальных идей). В эту группу на разных этапах входили такие известные санкт-петербургские специалисты, как психологи *Татьяна Курбатова и Диана Тонконогая, Наталия Гришина и Андрей Замулин, Севиль Векилова и Леонид Куликов, Елена Кораблина и Наталья Паттурина, Ирина Искандарян и Сергей Рябченко, Людмила Коростылева и Валерий Ситников*, помогавшие с переводом *Маша Немичева и Мария Миронова* и многие другие. Каждый внес свой уникальный вклад, проделал огромную работу – и всем вам, дорогие коллеги, я очень признателен.

Сегодня очевидно – наши усилия не пропали даром: еще совсем недавно это направление современной психологии было практически незнакомо у нас даже специалистам; сейчас же подход Дж.Бюджентала достаточно известен и уважаем, о нем знают и по семинарам-тренингам, и по лекциям, и по многочисленным уже публикациям (см., например, *Бугенталь*, 1995; *Бьюдженталь*, 1998; *Братченко*, 1997, 1998, 2000; *Братченко, Курбатова*, 1997; *Миронова, Братченко*, 1997 и др.). В 1996 году в *Санкт-Петербургской Ассоциации Тренинга и Психотерапии* была создана секция "экзистенциально-гуманистической терапии". В общем – процесс пошел и достаточно активно. Теперь наступает самый важный, решающий момент – подготовка настоящих *профессионалов-практиков*.

Следующим этапом работы стала поездка в Америку и *знакомство с практикой ЭГП на его родине**. Причем, нам удалось не только соприкоснуться, но и вступить в интенсивный двухнедельный диалог с целым созвездием представителей этого направления во главе с одним из его вдохновителей и создателей *Джеймсом Бюдженталом*. Произошло это на российско-американской конференции *"Экзистенциально-гуманистическая психотерапия"*, состоявшейся 20 января – 3 февраля 1997 года в Сан-Франциско – в эпицентре развития экзистенциально-гуманистического подхода. (Подробнее об увлекательнейшем "путешествии в экзистенциализм" см. *Миронова, Братченко*, 1997; *Братченко, Курбатова*, 1997; *Братченко*, 1997.)

* Экзистенциальный подход в психологии появился в первой половине XX века в Европе, но данное его направление было создано усилиями в первую очередь американцев: *Ролло*

Мэя (Rollo May), Дж.Бюджентала, Ирвина Ялома (Irving Yalom) и др. – подробнее см. параграфы 1.1. и 1.2.
Мои впечатления от общения с американскими коллегами очень яркие и разнообразные. С одной стороны, я еще раз убедился, что при всех очевидных различиях, "по большому счету" – они такие же, как и мы. Мы довольно хорошо понимали друг друга (несмотря на имевшиеся кое у кого языковые трудности), и у нас оказалось много общего – не столько даже в профессиональном смысле, сколько в человеческом. Несколько раз я вспоминал знаменитую "формулу" *Карла Роджерса*: самое глубинное в людях – самое общее.
Особенно ценными для меня и запомнившимися были, конечно, встречи и общение с *Джеймсом Бюдженталом*, а также – с *Грэггом Ричардсоном, Молли Стерлинг, Виктором Яломом, Ричардом Вайсманом, Томасом Гринингом, Стэнли Крипнером* и многими другими.
С другой стороны – в общении с американскими психологами и психотерапевтами я открыл для себя массу нового, получил уникальный опыт. В частности, стало отчетливо ясно: да, в теоретическом плане наши психологи, как правило, здорово "подкованы", с удовольствием включаются в научные дискуссии по самым сложным вопросам... Но вот в практическом отношении, в способности вступить в непосредственный глубокий контакт с клиентом и вести интенсивную, эффективную и при этом недирективную терапевтическую работу – тут большинству из нас еще расти и расти (во всяком случае в отношении себя лично могу утверждать это вполне определенно). Впрочем, само по себе это не стоит расценивать как недостаток: с точки зрения ЭГП, страшно не то, что еще "есть что менять", а как раз наоборот – что уже нечего (или – незачем...). Для себя я увидел очень богатую и перспективную "зону ближайшего развития" именно в экзистенциально-гуманистическом направлении. Для большинства моих коллег, насколько я могу судить, эта поездка также оказалась весьма значимой и полезной.
Итак – экзистенциализм медленно, но верно прорастает на почве российской психологии и психотерапии. Мне посчастливилось быть участником этого процесса зарождения экзистенциально-гуманистического подхода в России с самых первых его шагов. Данная работа – это попытка обобщить полученный мною *опыт*, который условно можно сгруппировать в *три основные источника*.
Первый источник – это очень насыщенный, глубокий и богатый ***опыт общения и участия*** в семинарах и тренингах, которые проводили профессиональные психологи и психотерапевты из США, специализирующиеся в экзистенциально-гуманистическом направлении. Особенно хочется отметить встречу с ***Джеймсом Бюдженталом*** – основателем этого направления. Эта Встреча и уроки Мастера оказали (и продолжают оказывать) на меня очень сильное и глубокое, поистине экзистенциальное влияние!
Я увидел перед собой не только (и не столько!) крупнейшего теоретика и авторитетного исследователя, уникального психотерапевта, лидера целого направления в психологии (Бюджентал, как известно, был соратником А.Маслоу, К.Роджерса, Р.Мэя и других по осуществлению "гуманистической революции" в психологии, его избрали первым президентом *"Ассоциации за Гуманистическую Психологию"*, он был редактором знаменитой книги, своего рода "гуманистического манифеста" – *"The Challenges of Humanistic psychology"* (1967) и т.д. и т.п.), но прежде всего – *человека, Личность*. Человека мудрого, обладающего колоссальным опытом – но готового удивляться и открывать снова и снова. Человека опытного, тонко чувствующего и глубоко понимающего – но уважающего тайну внутреннего мира личности и отказывающегося давать однозначные, окончательные ответы. Человека, мыслящего ясно, логично, удивительно легко раскладывающего сложнейшие темы и проблемы "по полочкам" (но осознающего при этом принципиальную незавершенность любого рассуждения на экзистенциальные темы), – и виртуозно владеющего метафорами, образами, юмором. Человека, который всю жизнь имел дело с людскими проблемами, страданиями, болью – и сохранил оптимизм, веру в позитивную сущность человеческой природы...

И еще. Для меня принципиально важно было убедиться в том, что в данном случае *Человек* и его *Концепция* (теоретическая и практическая) – это единое *целое*: Бюджентал полноценно живет, "присутствует" в своей теории и в своей практической работе; а его концепция – очень жизненная и очень личная. И он сам и его подход – удивительно естественные и гармоничные.
Весьма значимым оказались для меня и беседы, учебное взаимодействие и личное общение с учениками и последователями Дж.Бюджентала: *Дэборой Рэхили и Робертом Нэйдером, Грэггом Ричардсоном и Орой Круг*. Благодаря их яркой и глубокой работе, готовности поделиться профессиональными "секретами", открытости, искренности и терпению я не только лучше понял многие сложные вопросы ЭГП, но и прочувствовал, "прожил" их в совместном общении на "сессиях". Я многому научился у этих блестящих профессионалов и прекрасных людей.
Второй источник – это ***опыт изучения*** разнообразной теоретической и методической литературы по гуманистической и экзистенциальной философии, психологии и психотерапии, а также – ее обсуждение с коллегами. Для меня лично наиболее значимыми оказались работы *М.М.Бахтина, Дж. и Р.Байярдов, М.Бубера, Ф.Е.Василюка, С.Джурарда, А.Ф.Копьева, Дж.Корэя, Д.А.Леонтьева, Р. Лэнга, Г.Лэндрета, А.Маслоу, Р.Мэя, К.Роджерса, С.Л.Рубинштейна, Ж.-П.Сартра, М. и Р.Снайдеров, В.Франкла, А.У.Хараша* и, конечно, *Дж.Бюджентала*.
Из произведений Джеймса Бюджентала наиболее сильное впечатление на меня произвели три книги: *"The Search for Existential Identity"* (1976), *"Psychotherapy and Process" (l978), "The Art of the Psychotherapist"* (1987). (Последняя работа и легла в основу разработки программы семинара-тренинга *"Психология глубинного общения"* – см. третью часть данного пособия).
Все тексты Дж. Бюджентала отличаются фундаментальностью теоретических основ, обилием разнообразного конкретного, жизненного "материала", ясностью изложения и личной значимостью, пристрастностью. Автор не просто излагает некие абстрактные идеи и "случаи из практики"; он ярко, зримо и очень личностно раскрывает опыт собственного экзистенциального *поиска* – личного и профессионального, – а также опыт *помощи* в осуществлении такого поиска другим людям, своим клиентам. Эти книги представляют, на мой взгляд, своеобразный слепок с жизни, реальной, многообразной и бесконечной, и образуют увлекательную "смесь" научного трактата, автобиографии, методического пособия и художественного произведения.
Третий источник – это чрезвычайно важный (хотя и очень разный, неоднозначный и явно недостаточный) ***опыт самостоятельного проведения*** семинаров-тренингов по ЭГП *для практических психологов*. Всего на данный момент таких семинаров прошло около двадцати в ряде городов России, Украины, Белоруссии. О главных итогах этой работы будет сказано далее (см. §3.4). Здесь же подчеркну, что именно попытки самому реализовать на практике экзистенциально-гуманистический подход (точнее будет, конечно, сказать – его отдельные элементы) позволили мне прочувствовать ключевые ценности и установки ЭГП, понять гораздо глубже его смысл и для профессии, и для жизни. Каждый такой семинар – как более удачный, так и (в еще большей мере!) менее удачный – был наполнен активными, подчас драматическими поисками, открытиями и интенсивным продвижением не только для его участников, но и для меня самого.
Все "три источника, три составные части" моего опыта постижения экзистенциально-гуманистического подхода для меня очень дороги и ценны и *я искренне признателен всем*, кто этому способствовал!

С.Б.
Санкт-Петербург, 1997-2001

P.S.
Когда первый вариант этой книги уже был написан, пришло известие, что *"The Art of the Psychotherapist"* Джеймса Бюджентала наконец-то готовится к выходу на русском языке!

Это будет, безусловно, большим праздником для всех интересующихся гуманистическими и экзистенциальными направлениями в психологии, а для меня в особенности – я мечтал об этом уже много лет. Но, с другой стороны, перевод "первоисточника" ставит под сомнение замысел моей собственной работы. То, что я считал своей главной целью, и что, как мне казалось, является достоинством моей книги – максимально полное и точное представление основного содержания концепции ЭГП с минимальными комментариями и добавлениями – теперь меняет свой смысл. Возникло даже желание полностью переделать данную работу. Однако, не без колебаний, я все же решил сохранить первоначальный замысел – дополнительное представление идей Бюджентала будет только на пользу (тем более, что перевод "Искусства психотерапевта" оставляет, на мой взгляд, желать лучшего и для читателей будет полезно иметь возможность сравнить хотя бы наиболее важные положения и самим выбрать русскоязычную версию). В любом случае, две книги об экзистенциально-гуманистическом подходе – лучше, чем ни одной.

ВВЕДЕНИЕ

ПРО ЧТО ЭТА КНИГА?

Она посвящена, на мой взгляд, самому главному в подготовке практического психолога – тому, что занимает центральное место в его обучении и профессиональной работе – раскрытию и описанию *Мира межличностного общения* во всем его многообразии и глубине.

Для практического психолога (равно как и для педагога, родителя, руководителя) это и есть мир, где он живет и действует, и от качества бытия в котором в первую очередь зависят главные результаты его деятельности. Более того, можно с уверенностью утверждать, что *качество общения* человека во многом определяет *качество его жизни*; причем, я убежден, что это справедливо не только для представителей "коммуникативно-насыщенных" профессий, но и для любого человека.

Поэтому понять общение таким образом, чтобы разобраться в главном и не упустить детали, да еще уметь все это учитывать и реализовывать в практике реальных контактов с людьми – очень важно. Но это еще и очень сложно. И если *важность* общения мало у кого вызывает сомнение, то его *сложность*, на мой взгляд, многими явно недооценивается.

Количество издаваемой сейчас литературы по "проблемам общения" огромно. Однако в подавляющем большинстве случаев это либо поверхностно-наивные советы и рецепты ("как читать человека, как книгу"), либо явно (или более завуалировано) манипулятивные наставления ("как завоевывать друзей"), либо научные исследования и основанные на них абстрактные рекомендации ("как правильно общаться").

При всем разнообразии названные подходы объединяет один принципиальный момент – *упрощенный* и потому во многом *искаженный* взгляд на сложный и противоречивый мир общения. Соответственно, и программы обучения общению, которые основываются на таких, мягко говоря, простых и незамысловатых, но, несмотря на это (а может быть – именно поэтому?!), весьма популярных взглядах, страдают теми же недостатками. Эти и подобные им подходы можно было бы определить как ***психологию поверхностного общения*** (или, в более крайних случаях – как *упрощенную психологию общения*), которая, видимо, тоже нужна, но для профессионала (да и не только) совершенно недостаточна. Ощущается явный дефицит более тонкого, глубокого и адекватного взгляда на межличностное общение как на *встречу Личностей*, суверенных и полноценных "Я", как на *Мир специфически человеческих отношений*. Так же очевидна и нехватка опирающихся на ***психологию глубинного общения*** программ эффективного развития соответствующих коммуникативных способностей. Попытка хотя бы в некоторой степени восполнить этот дефицит и представлена в данной работе. Из возможных подходов к рассмотрению глубинных аспектов общения я выбираю концепцию Джеймса Бюджентала, которая и составляет фундамент ***экзистенциальной психологии глубинного общения***. В

дальнейшем, говоря о психологии глубинного общения, я буду иметь в виду именно экзистенциальный его уровень.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

В первую очередь, она адресована *практическим психологам* (точнее – *психологам-консультантам)** – тем, кто уже имеет опыт самостоятельной работы, а также – тем, кто только готовится к этой в высшей степени благородной и в такой же степени трудной деятельности.

* В дальнейшем я буду в основном использовать термин *"фасилитатор"* – как обобщенное название позиций практического психолога, консультанта, психотерапевта, которое одновременно указывает на принадлежность к гуманистической традиции; сам Бюджентал предпочитает говорить "психотерапевт", хотя и отмечает, что этот термин не вполне его устраивает.

Для психолога теория и практика общения – один из краеугольных камней его работы как профессионала. Я убежден, что профессиональная компетентность психолога зависит от его коммуникативной компетентности в первую очередь. И поэтому психологу совершенно недостаточно знакомства с общением только на уровне популярной и научно-исследовательской литературы. Необходимо постижение *живой реальности психологии глубинного общения* – причем, во всем многообразии, во всех тонкостях и нюансах, во всех вариантах и противоречиях, которые необходимо учитывать при решении психологических проблем. Можно рассматривать излагаемую в данной работе концепцию как рассчитанную на тех, кто уже овладел азами общения, основу для *более высокого* (и одновременно *более глубокого*) уровня коммуникативной компетентности.

В то же время – не все психологи могут принять ценностную и теоретическую ориентацию предлагаемой концепции. И это естественно: многие положения экзистенциально-гуманистического подхода явно не согласуются с идеями, например, классического психоанализа или бихевиоризма, да и советская психология в целом стояла на существенно иных позициях. Однако, большим достоинством концепции Дж.Бюджентала (на которую я в основном и буду опираться в первую очередь) можно считать то, что развиваемый им взгляд на общение и особенно предложенный им подход к *развитию базовых коммуникативных способностей* и становлению искусства консультирования является, по-моему, универсальным и одним из наиболее тщательно разработанных и практически выверенных среди основных подходов в мировой психологии и психотерапии. Уверен – каждый психолог, к какой бы психологической школе он ни принадлежал, найдет здесь для себя много ценного.

Хочется также надеяться, что такой глубокий профессиональный взгляд на общение с экзистенциально-гуманистических позиций в известной мере будет интересен и полезен также и любому *не-психологу*, желающему действительно разобраться и повысить свою компетентность в вопросах межличностного общения. Особенно важно будет увидеть мир общения под таким углом зрения тем, кто имеет отношение к развитию и личностному росту *ребенка*, – педагогам и родителям.

ПОЧЕМУ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД?

Этот вопрос для данной работы – ключевой; поэтому остановимся на нем подробнее. Начать стоит с самого названия подхода: *"экзистенциально-гуманистический"*.

Экзистенциальный, т.к. опирается на экзистенциальные взгляды, то есть исходит из того, что каждый человек *существует, осуществляя* человеческий способ бытия. Жизнь человека насыщена множеством различных событий, на него влияют природные, социокультурные факторы и иные силы, но все это – лишь исходные обстоятельства и материал, "сырье", из которых каждый человек *строит свою жизнь*, свое бытие, и результаты этого строительства зависят в первую очередь от его усилий.

Собственно, если и можно определить "главное дело" жизни человека, то с экзистенциальной точки зрения состоит оно в том, чтобы прожить жизнь именно *по-*

человечески, выбирая в каждый момент свой собственный, *аутентичный путь*. И поэтому, чтобы по-настоящему понять человека *как человека, в "человеческом измерении"*, следует прежде всего понять *главное*: как именно и в какой мере он участвует в созидании своей жизни, как он "бытийствует" – переживает тот или иной момент своего существования, отвечает на фундаментальные вопросы бытия, делает жизненные выборы, осуществляет решения, принимает за них ответственность и т.д.

Иными словами, экзистенциальная психология стремится сквозь внешний фасад жизни (*"оптический Мир"*) разглядеть глубинные, собственно человеческие ее основы (*"онтологический Мир"*). Только опираясь на такое экзистенциальное *видение*, возможно понять, что мешает полноценному существованию человека, помочь осознать это ему самому и способствовать *экзистенциальным изменениям* в его жизни (не случайно еще одно название концепции Дж.Бюджентала – *"жизнеизменяющая терапия"*). Без этого любые перестройки в оптическом мире будут иметь лишь временный, косметический эффект.

Гуманистическим этот подход является, по мнению Дж.Бюджентала, потому, что, во-первых, признает главной ценностью *специфику человеческого существования*. Следствие этого – принципиальный *отказ от редукционистских взглядов* (увы – так распространенных в психологии), объективирующих человека (часто вполне наукообразными способами) и игнорирующих субъективно-личностную основу его бытия – во всей ее сложности, противоречивости и неисчерпаемости. А во-вторых – признает в человеке мощный (хотя зачастую скрытый и нереализованный) *потенциал в способности овладеть собственной жизнью*, приняв на себя *ответственность* за нее. Эта *вера в человека* и оптимистический взгляд на его возможности объединяет ЭГП со всеми гуманистически-ориентированными концепциями.

Таким образом, экзистенциально-гуманистический подход – это попытка построения *новой психологии*: психологии *с "человеческим лицом"* по сути и по форме своего осуществления; психологии, которая не пасует перед неоднозначной, трудно постижимой и весьма драматичной сущностью человека, а последовательно и осознанно выбирает экзистенциальную философско-методологическую основу и гуманистические ценности.

Важно отметить и то, что для нашей страны ЭГП – *новая* психология в буквальном смысле, т.к. до самого последнего времени она была почти незнакома отечественным специалистам, и потому актуальность изложения этих идей очевидна. В то же время распространение ЭГП у нас сейчас – совсем не такой простой процесс и связан с целым рядом *противоречий и парадоксов*.

1. Если известная формула *Г.Эббингауза*: "Психология имеет очень большое прошлое и очень маленькую историю", – верна для психологии в целом, то к ЭГП это относится более, чем к какому бы то ни было другому подходу. Парадокс состоит в том, что хотя экзистенциальное направление оформилось в психологии позже других базовых подходов (психоанализа, бихевиоризма, гештальт-психологии, когнитивной психологии и других) и часто считается "молодым", но при этом именно ЭГП имеет *самую древнюю и самую солидную предысторию* среди всех психологических концепций. Экзистенциальный взгляд имеет многовековую традицию, и его корни можно найти в философских трудах еще за три тысячи лет до нашей эры! (См. подробнее *Schneider, May*, 1995, p. 11.) Однако в современной психологии экзистенциальные мотивы начали звучать действительно не так давно – примерно с середины нашего столетия.
2. Сейчас этот подход приходит к нам как "зарубежный", и потому многим представляется как "иностранное влияние". Но парадокс в том, что *в отечественной культуре очень сильна экзистенциальная традиция* – достаточно вспомнить *Николая Александровича Бердяева* или *Михаила Михайловича Бахтина*. Более того, сами западные теоретики ЭГП среди основных его идеологов-

предшественников одним из первых обязательно называют *Федора Михайловича Достоевского*.

Правда, как раз в нашей *психологии* отечественная экзистенциальная традиция до последнего времени проявлялась в весьма ослабленном виде, как сказал бы тот же М.М.Бахтин, – в "гомеопатических дозах". Особенно это касается практической сферы. На теоретическом уровне эта позиция представлена в большей мере (хотя и явно недостаточно). Среди советских психологов были экзистенциально мыслящие авторы – прежде всего следует отметить *Сергея Леонидовича Рубинштейна* и его до сих пор не оцененную по достоинству замечательную работу *"Человек и мир" (Рубинштейн*, 1976, с. 253-381), а также концепцию "личностного смысла" *Алексея Николаевича Леонтьева* и его единомышленников (*Асмолов* и др., 1979; *Д.А.Леонтьев*, 1999) (см. подробнее §1.1).

В очередной раз мы "открываем Америку", не замечая пророков в своем отечестве... Да и "открывать" особенно не торопимся – ЭГП в отечественную психологию приходит позже других концепций, в числе самых последних. Впрочем, справедливости ради следует признать, что развернутой экзистенциальной концепции психологии *общения* в отечественной психологии пока не создано и, тем более, нет эффективных программ развития соответствующих способностей. В этом плане обращение к разработкам и опыту зарубежных коллег вполне оправдано.

3. Еще один парадокс состоит в том, что ЭГП, имея фундаментальную теоретическую основу (ни одно другое направление в психологии не имеет такой мощной философской и методологической базы!), – *принципиально отказывается от жестких и однозначных теоретических схем психологического анализа*, от абстрактных "структур" психики, личности, от исследования бесконечных "факторов", "систем", "компонентов" и т.д., и т.п. Предложенное экзистенциалистами *"новое понимание человека"* основывается на том, что "человек более не трактуется в терминах какой бы то ни было теории – будь то механистической, биологической или психологической" (*Binswanger*, 1956, p. 144), а рассматривается в "человеческом измерении".

   Но это парадокс только кажущийся – ведь именно глубокий экзистенциальный взгляд на человека с неизбежностью ведет к признанию *приоритета живой реальности внутреннего мира конкретного человека, его субъективного опыта* перед любыми объективированными "продуктами" теоретического анализа. И чем глубже наше постижение "человеческого в человеке", тем яснее становится понимание того, что человек многократно сложнее любых наших теорий и абстрактных рассуждений о нем.

4. Однако приоритет субъективности и феноменологическая ориентация ЭГП не ведет к обесцениванию "процедурной", методической стороны деятельности практического психолога, а скорее наоборот (что также может показаться парадоксом) – усиливает *внимание к методам работы*. Не часто концепция включает в себя такое многообразие форм и способов работы и столь подробный и тщательный их разбор, как ЭГП.

   К тому же и методы рассматриваются здесь не формально-технологически, а как *условия* и *средства* актуализации и поддержания "жизнеизменяющих процессов". То есть дело не в самих методиках и приемах, а в *искусстве* приблизиться с их помощью к тому глубинному, экзистенциальному уровню общения с клиентом, на котором только и возможно оказать ему полноценную, эффективную помощь.

5. Наконец, еще один парадокс – возможно, самый главный. С одной стороны, хотя экзистенциализм достаточно хорошо известен и даже моден (так сказать, на "вербальном уровне"), его отнюдь нельзя назвать широко распространенным подходом и он не страдает от излишней популярности – как среди клиентов, так и

среди самих психологов и психотерапевтов. А ведь, с другой стороны, именно этот подход затрагивает важнейшие стороны человеческой жизни, нацелен на решение самых острых жизненных проблем. И если согласиться с тем, что все "мы являемся живущими существами и потому в определенной степени все мы – экзистенциалисты" (*Bugental, Kleiner*, 1993), то следует признать, что ЭГП *обращен ко всем, к каждому из нас*. А если еще учесть, что центральная проблема экзистенциальной психологии – это ***"человек в кризисе"***, то именно этот подход, казалось бы, должен прийтись как нельзя более кстати именно в нынешней России, переполненной кризисами во всех отношениях. Но пока (?!), увы, – не пришелся...
У этого парадокса неполной востребованности есть, видимо, много причин; пока ограничусь лишь одной: экзистенциально-гуманистический взгляд на человека – это взгляд глубокий, мудрый, можно даже сказать красивый, но очень *непростой*. А сложное, увы, не может быть массовым – спросом и популярностью пользуется простое.
Надо признать, сама психология много сделала для того, чтобы широкое распространение получил простой и "удобный в употреблении" образ человека – заголовок известной книги *"Психология – это просто" (Фолкэн*, 1997) можно было бы использовать в качестве эпиграфа к работам очень многих психологов.
Впрочем, и с простыми (а особенно упрощенными) представлениями – не все так просто. Как точно подметил *Д.А.Леонтьев*, "простые объяснения сложных явлений... не требуют от человека размышлений, поэтому они так привлекательны. Единственный их недостаток – они имеют мало общего с действительностью. Подобно пародиям и шарфам, они выхватывают одну черту из картины реальности и раздувают ее... а остальное игнорируют" (*Д.А.Леонтьев*, 1993, с. 6).
Не будем же упрощать и карикатуризировать сложную и драматичную реальность внутреннего мира человека. И чтобы по-настоящему понять предлагаемый в ЭГП путь постижения этой реальности в непосредственном глубинном общении, – начнем с раскрытия самой *экзистенциально-гуманистической концепции, ее теоретических основ*. Затем рассмотрим экзистенциальную *концепцию глубинного общения*, после чего имеет смысл перейти к описанию *семинара-тренинга*, – только так, через призму осмысления ключевых идей, концептуальных положений и теории может быть адекватно понято и освоено все богатство практических возможностей ЭГП.

ВВЕДЕНИЕ

ПРО ЧТО ЭТА КНИГА?

Она посвящена, на мой взгляд, самому главному в подготовке практического психолога – тому, что занимает центральное место в его обучении и профессиональной работе – раскрытию и описанию *Мира межличностного общения* во всем его многообразии и глубине.
Для практического психолога (равно как и для педагога, родителя, руководителя) это и есть мир, где он живет и действует, и от качества бытия в котором в первую очередь зависят главные результаты его деятельности. Более того, можно с уверенностью утверждать, что *качество общения* человека во многом определяет *качество его жизни*; причем, я убежден, что это справедливо не только для представителей "коммуникативно-насыщенных" профессий, но и для любого человека.
Поэтому понять общение таким образом, чтобы разобраться в главном и не упустить детали, да еще уметь все это учитывать и реализовывать в практике реальных контактов с людьми – очень важно. Но это еще и очень сложно. И если *важность* общения мало у кого вызывает сомнение, то его *сложность*, на мой взгляд, многими явно недооценивается.
Количество издаваемой сейчас литературы по "проблемам общения" огромно. Однако в подавляющем большинстве случаев это либо поверхностно-наивные советы и рецепты

("как читать человека, как книгу"), либо явно (или более завуалировано) манипулятивные наставления ("как завоевывать друзей"), либо научные исследования и основанные на них абстрактные рекомендации ("как правильно общаться").
При всем разнообразии названные подходы объединяет один принципиальный момент – *упрощенный* и потому во многом *искаженный* взгляд на сложный и противоречивый мир общения. Соответственно, и программы обучения общению, которые основываются на таких, мягко говоря, простых и незамысловатых, но, несмотря на это (а может быть – именно поэтому?!), весьма популярных взглядах, страдают теми же недостатками. Эти и подобные им подходы можно было бы определить как ***психологию поверхностного общения*** (или, в более крайних случаях – как *упрощенную психологию общения*), которая, видимо, тоже нужна, но для профессионала (да и не только) совершенно недостаточна. Ощущается явный дефицит более тонкого, глубокого и адекватного взгляда на межличностное общение как на *встречу Личностей*, суверенных и полноценных "Я", как на *Мир специфически человеческих отношений*. Так же очевидна и нехватка опирающихся на ***психологию глубинного общения*** программ эффективного развития соответствующих коммуникативных способностей. Попытка хотя бы в некоторой степени восполнить этот дефицит и представлена в данной работе. Из возможных подходов к рассмотрению глубинных аспектов общения я выбираю концепцию Джеймса Бюджентала, которая и составляет фундамент ***экзистенциальной психологии глубинного общения***. В дальнейшем, говоря о психологии глубинного общения, я буду иметь в виду именно экзистенциальный его уровень.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

В первую очередь, она адресована *практическим психологам* (точнее – *психологам-консультантам)** – тем, кто уже имеет опыт самостоятельной работы, а также – тем, кто только готовится к этой в высшей степени благородной и в такой же степени трудной деятельности.
* В дальнейшем я буду в основном использовать термин *"фасилитатор"* – как обобщенное название позиций практического психолога, консультанта, психотерапевта, которое одновременно указывает на принадлежность к гуманистической традиции; сам Бюджентал предпочитает говорить "психотерапевт", хотя и отмечает, что этот термин не вполне его устраивает.
Для психолога теория и практика общения – один из краеугольных камней его работы как профессионала. Я убежден, что профессиональная компетентность психолога зависит от его коммуникативной компетентности в первую очередь. И поэтому психологу совершенно недостаточно знакомства с общением только на уровне популярной и научно-исследовательской литературы. Необходимо постижение *живой реальности психологии глубинного общения* – причем, во всем многообразии, во всех тонкостях и нюансах, во всех вариантах и противоречиях, которые необходимо учитывать при решении психологических проблем. Можно рассматривать излагаемую в данной работе концепцию как рассчитанную на тех, кто уже овладел азами общения, основу для *более высокого* (и одновременно *более глубокого*) уровня коммуникативной компетентности.
В то же время – не все психологи могут принять ценностную и теоретическую ориентацию предлагаемой концепции. И это естественно: многие положения экзистенциально-гуманистического подхода явно не согласуются с идеями, например, классического психоанализа или бихевиоризма, да и советская психология в целом стояла на существенно иных позициях. Однако, большим достоинством концепции Дж.Бюджентала (на которую я в основном и буду опираться в первую очередь) можно считать то, что развиваемый им
взгляд на общение и особенно предложенный им подход к *развитию базовых коммуникативных способностей* и становлению искусства консультирования является, по-моему, универсальным и одним из наиболее тщательно разработанных и практически выверенных среди основных подходов в мировой психологии и психотерапии. Уверен –

каждый психолог, к какой бы психологической школе он ни принадлежал, найдет здесь для себя много ценного.
Хочется также надеяться, что такой глубокий профессиональный взгляд на общение с экзистенциально-гуманистических позиций в известной мере будет интересен и полезен также и любому *не-психологу*, желающему действительно разобраться и повысить свою компетентность в вопросах межличностного общения. Особенно важно будет увидеть мир общения под таким углом зрения тем, кто имеет отношение к развитию и личностному росту *ребенка,* – педагогам и родителям.

ПОЧЕМУ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД?

Этот вопрос для данной работы – ключевой; поэтому остановимся на нем подробнее. Начать стоит с самого названия подхода: *"экзистенциально-гуманистический"*.
Экзистенциальный, т.к. опирается на экзистенциальные взгляды, то есть исходит из того, что каждый человек *существует, осуществляя* человеческий способ бытия. Жизнь человека насыщена множеством различных событий, на него влияют природные, социокультурные факторы и иные силы, но все это – лишь исходные обстоятельства и материал, "сырье", из которых каждый человек *строит свою жизнь*, свое бытие, и результаты этого строительства зависят в первую очередь от его усилий.
Собственно, если и можно определить "главное дело" жизни человека, то с экзистенциальной точки зрения состоит оно в том, чтобы прожить жизнь именно *по-человечески*, выбирая в каждый момент свой собственный, *аутентичный путь*. И поэтому, чтобы по-настоящему понять человека *как человека, в "человеческом измерении"*, следует прежде всего понять *главное*: как именно и в какой мере он участвует в созидании своей жизни, как он "бытийствует" – переживает тот или иной момент своего существования, отвечает на фундаментальные вопросы бытия, делает жизненные выборы, осуществляет решения, принимает за них ответственность и т.д.
Иными словами, экзистенциальная психология стремится сквозь внешний фасад жизни (*"оптический Мир"*) разглядеть глубинные, собственно человеческие ее основы (*"онтологический Мир"*). Только опираясь на такое экзистенциальное *видение*, возможно понять, что мешает полноценному существованию человека, помочь осознать это ему самому и способствовать *экзистенциальным изменениям* в его жизни (не случайно еще одно название концепции Дж.Бюджентала – *"жизнеизменяющая терапия"*). Без этого любые перестройки в оптическом мире будут иметь лишь временный, косметический эффект.
Гуманистическим этот подход является, по мнению Дж.Бюджентала, потому, что, во-первых, признает главной ценностью *специфику человеческого существования*. Следствие этого – принципиальный *отказ от редукционистских взглядов* (увы – так распространенных в психологии), объективирующих человека (часто вполне наукообразными способами) и игнорирующих субъективно-личностную основу его бытия – во всей ее сложности, противоречивости и неисчерпаемости. А во-вторых – признает в человеке мощный (хотя зачастую скрытый и нереализованный) *потенциал в способности овладеть собственной жизнью*, приняв на себя *ответственность* за нее. Эта *вера в человека* и оптимистический взгляд на его возможности объединяет ЭГП со всеми гуманистически-ориентированными концепциями.
Таким образом, экзистенциально-гуманистический подход – это попытка построения *новой психологии*: психологии *с "человеческим лицом"* по сути и по форме своего осуществления; психологии, которая не пасует перед неоднозначной, трудно постижимой и весьма драматичной сущностью человека, а последовательно и осознанно выбирает экзистенциальную философско-методологическую основу и гуманистические ценности.
Важно отметить и то, что для нашей страны ЭГП – *новая* психология в буквальном смысле, т.к. до самого последнего времени она была почти незнакома отечественным специалистам, и потому актуальность изложения этих идей очевидна. В то же время

распространение ЭГП у нас сейчас – совсем не такой простой процесс и связан с целым рядом *противоречий и парадоксов*.

1. Если известная формула *Г.Эббингауза*: "Психология имеет очень большое прошлое и очень маленькую историю", – верна для психологии в целом, то к ЭГП это относится более, чем к какому бы то ни было другому подходу. Парадокс состоит в том, что хотя экзистенциальное направление оформилось в психологии позже других базовых подходов (психоанализа, бихевиоризма, гештальт-психологии, когнитивной психологии и других) и часто считается "молодым", но при этом именно ЭГП имеет *самую древнюю и самую солидную предысторию* среди всех психологических концепций. Экзистенциальный взгляд имеет многовековую традицию, и его корни можно найти в философских трудах еще за три тысячи лет до нашей эры! (См. подробнее *Schneider, May*, 1995, p. 11.) Однако в современной психологии экзистенциальные мотивы начали звучать действительно не так давно – примерно с середины нашего столетия.
2. Сейчас этот подход приходит к нам как "зарубежный", и потому многим представляется как "иностранное влияние". Но парадокс в том, что *в отечественной культуре очень сильна экзистенциальная традиция* – достаточно вспомнить *Николая Александровича Бердяева* или *Михаила Михайловича Бахтина*. Более того, сами западные теоретики ЭГП среди основных его идеологов-предшественников одним из первых обязательно называют *Федора Михайловича Достоевского*.
   Правда, как раз в нашей *психологии* отечественная экзистенциальная традиция до последнего времени проявлялась в весьма ослабленном виде, как сказал бы тот же М.М.Бахтин, – в "гомеопатических дозах". Особенно это касается практической сферы. На теоретическом уровне эта позиция представлена в большей мере (хотя и явно недостаточно). Среди советских психологов были экзистенциально мыслящие авторы – прежде всего следует отметить *Сергея Леонидовича Рубинштейна* и его до сих пор не оцененную по достоинству замечательную работу *"Человек и мир" (Рубинштейн*, 1976, с. 253-381), а также концепцию "личностного смысла" *Алексея Николаевича Леонтьева* и его единомышленников (*Асмолов* и др., 1979; *Д.А.Леонтьев*, 1999) (см. подробнее §1.1).
   В очередной раз мы "открываем Америку", не замечая пророков в своем отечестве... Да и "открывать" особенно не торопимся – ЭГП в отечественную психологию приходит позже других концепций, в числе самых последних.
   Впрочем, справедливости ради следует признать, что развернутой экзистенциальной концепции психологии *общения* в отечественной психологии пока не создано и, тем более, нет эффективных программ развития соответствующих способностей. В этом плане обращение к разработкам и опыту зарубежных коллег вполне оправдано.
3. Еще один парадокс состоит в том, что ЭГП, имея фундаментальную теоретическую основу (ни одно другое направление в психологии не имеет такой мощной философской и методологической базы!), – *принципиально отказывается от жестких и однозначных теоретических схем психологического анализа*, от абстрактных "структур" психики, личности, от исследования бесконечных "факторов", "систем", "компонентов" и т.д., и т.п. Предложенное экзистенциалистами *"новое понимание человека"* основывается на том, что "человек более не трактуется в терминах какой бы то ни было теории – будь то механистической, биологической или психологической" (*Binswanger*, 1956, p. 144), а рассматривается в "человеческом измерении".
   Но это парадокс только кажущийся – ведь именно глубокий экзистенциальный взгляд на человека с неизбежностью ведет к признанию *приоритета живой реальности внутреннего мира конкретного человека, его субъективного опыта*

перед любыми объективированными "продуктами" теоретического анализа. И чем глубже наше постижение "человеческого в человеке", тем яснее становится понимание того, что человек многократно сложнее любых наших теорий и абстрактных рассуждений о нем.

4. Однако приоритет субъективности и феноменологическая ориентация ЭГП не ведет к обесцениванию "процедурной", методической стороны деятельности практического психолога, а скорее наоборот (что также может показаться парадоксом) – усиливает *внимание к методам работы*. Не часто концепция включает в себя такое многообразие форм и способов работы и столь подробный и тщательный их разбор, как ЭГП.
   К тому же и методы рассматриваются здесь не формально-технологически, а как *условия* и *средства* актуализации и поддержания "жизнеизменяющих процессов". То есть дело не в самих методиках и приемах, а в *искусстве* приблизиться с их помощью к тому глубинному, экзистенциальному уровню общения с клиентом, на котором только и возможно оказать ему полноценную, эффективную помощь.
5. Наконец, еще один парадокс – возможно, самый главный. С одной стороны, хотя экзистенциализм достаточно хорошо известен и даже моден (так сказать, на "вербальном уровне"), его отнюдь нельзя назвать широко распространенным подходом и он не страдает от излишней популярности – как среди клиентов, так и среди самих психологов и психотерапевтов. А ведь, с другой стороны, именно этот подход затрагивает важнейшие стороны человеческой жизни, нацелен на решение самых острых жизненных проблем. И если согласиться с тем, что все "мы являемся живущими существами и потому в определенной степени все мы – экзистенциалисты" (*Bugental, Kleiner*, 1993), то следует признать, что ЭГП *обращен ко всем, к каждому из нас*. А если еще учесть, что центральная проблема экзистенциальной психологии – это ***"человек в кризисе"***, то именно этот подход, казалось бы, должен прийтись как нельзя более кстати именно в нынешней России, переполненной кризисами во всех отношениях. Но пока (?!), увы, – не пришелся...
   У этого парадокса неполной востребованности есть, видимо, много причин; пока ограничусь лишь одной: экзистенциально-гуманистический взгляд на человека – это взгляд глубокий, мудрый, можно даже сказать красивый, но очень *непростой*. А сложное, увы, не может быть массовым – спросом и популярностью пользуется простое.
   Надо признать, сама психология много сделала для того, чтобы широкое распространение получил простой и "удобный в употреблении" образ человека – заголовок известной книги *"Психология – это просто" (Фолкэн*, 1997) можно было бы использовать в качестве эпиграфа к работам очень многих психологов.
   Впрочем, и с простыми (а особенно упрощенными) представлениями – не все так просто. Как точно подметил *Д.А.Леонтьев*, "простые объяснения сложных явлений... не требуют от человека размышлений, поэтому они так привлекательны. Единственный их недостаток – они имеют мало общего с действительностью. Подобно пародиям и шарфам, они выхватывают одну черту из картины реальности и раздувают ее... а остальное игнорируют" (*Д.А.Леонтьев*, 1993, с. 6).
   Не будем же упрощать и карикатуризировать сложную и драматичную реальность внутреннего мира человека. И чтобы по-настоящему понять предлагаемый в ЭГП путь постижения этой реальности в непосредственном глубинном общении, – начнем с раскрытия самой *экзистенциально-гуманистической концепции, ее теоретических основ*. Затем рассмотрим экзистенциальную *концепцию глубинного общения*, после чего имеет смысл перейти к описанию *семинара-тренинга*, – только так, через призму осмысления ключевых идей, концептуальных положений и теории может быть адекватно понято и освоено все богатство практических возможностей ЭГП.

Часть Первая
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД: ИСТОРИЯ И ТЕОРИЯ
1.1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ
Экзистенциальная парадигма, как уже было подчеркнуто, имеет очень древние и разнообразные исторические корни. Можно выделить как минимум *три основные группы источников*: литературные, философские и психологические (*Schneider, May,* 1995).
Литературные истоки, возможно, самые многочисленные и самые древние. *Кирк Шнайдер* и *Ролло Мэй* приводят в качестве примера одного из первых документально зафиксированных проявлений экзистенциальных взглядов ассирийско-вавилонский текст *"Гильгамеш"*, написанный около пяти тысяч (!) лет назад (*там же*, р. 11).
Экзистенциальные мотивы – особенно такие, как стремление к свободе, осмысление своего места в мире, поиск смысла жизни и другие – можно найти в творениях всех эпох и народов. Очень остро звучат экзистенциальные вопросы в древнегреческих трагедиях, в *"Божественной комедии" Данте, шекспировских "Гамлете"* и *"Макбете", "Фаусте" Гете* и ряде других произведений. Великие писатели "золотого века" русской литературы – особенно *Ф.М.Достоевский, Л.Н.Толстой, А.П.Чехов* – также уделяли много внимания этим проблемам.
Философская традиция. Как философский взгляд на мир экзистенциальный подход насчитывает много веков и несколько десятков имен известных мыслителей из разных стран. Трудно дать исчерпывающий перечень, достаточно назвать *Демокрита, Сократа, Аристотеля*, философов итальянского Возрождения, *Шеллинга, Канта*, в определенном смысле *Гегеля* и многих других.
Своеобразно, но вполне отчетливо звучат экзистенциальные мотивы в восточной философской традиции (особенно индийской, китайской) – как древней, так и современной.
Но наиболее мощное влияние на становление ЭГП оказали философские поиски мыслителей XIX-XX веков. *Джеральд Корэй (Corey*, 1986а, р. 74) в качестве наиболее влиятельных фигур, заложивших философский фундамент экзистенциализма, называет *Федора Михайловича Достоевского* (1821 – 1881), *Серена Кьеркегора* (1813-1855), *Фридриха Ницше* (1844-1900), *Мартина Хайдеггера* (1889-1976) и в особенности – *Жан-Поля Сартра* (1905-1980) и *Мартина Бубера* (1878-1965).
Например, *Ирвин Ялом*, один из современных лидеров ЭГП, считает, что на его собственные взгляды наибольшее влияние оказали попытки этих авторов осмыслить следующие *идеи и проблемы (Yalom*, 1980):
- у *Достоевского* – творчество, бессмысленность и смерть;
- у *Кьеркегора* – творческая тревога, отчаяние, страх и трепет, вина и ничто;
- у *Ницше* – смерть, самоубийство и воля;
- у *Хайдеггера* – аутентичное бытие, забота, смерть, вина, индивидуальная ответственность, одиночество;
- у *Сартра* – бессмысленность, ответственность и выбор;
- у *Бубера* – межличностные отношения, Я-Ты перспективы в терапии и самотрансценденция.

Влияние этих мыслителей на развитие ЭГП, разумеется, не ограничивается данным перечнем проблем и каждый представитель экзистенциального направления выбирает свои темы и ориентиры, проставляет свои акценты.
Психологические корни ЭГП также многообразны. Экзистенциальные идеи (с различной степенью последовательности и полноты) оказались близки многим психологам – в том числе и тем, кто не причислял себя к явным сторонникам ЭГП. Поэтому влияние

экзистенциализма на психологию не ограничилось появлением собственно экзистенциального направления – очень многие психологические школы в той или иной мере ассимилировали эти идеи. Особенно сильны экзистенциальные мотивы у *Эриха Фромма, Фредерика Перлза, Карен Хорни*, уже упоминавшегося *С.Л.Рубинштейна* и др. Это позволяет говорить о целом *"семействе" экзистенциально-ориентированных* подходов и различать экзистенциальную психологию (терапию) в *широком* и *узком* смысле. В последнем случае экзистенциальный взгляд на человека выступает как хорошо осознаваемая и последовательно реализуемая принципиальная позиция.
Первоначально это собственно экзистенциальное направление (в узком смысле) в психологии и психотерапии именовалось *"экзистенциально-феноменологическим"* или *"экзистенциально-аналитическим"* и представляло собой чисто европейский феномен. Экзистенциальное направление в психологии возникло в Европе в первой половине XX века на стыке *двух тенденций*: с одной стороны – это неудовлетворенность многих психологов и психотерапевтов господствовавшими тогда детерминистскими взглядами и установкой на объективный, "научный" анализ человека; с другой стороны – это мощное развитие экзистенциальной философии, которая проявляла большой интерес к психологии и психиатрии. В результате в психологии появилось новое течение – экзистенциальное, представленное такими именами, как *Карл Ясперс* (1883-1969), *Людвиг Бинсвангер* (1881-1966), *Медард Босс* (1903-1990), *Виктор Франкл* (1905-1997) и др.
После второй мировой войны экзистенциальный подход получил широкое распространение и в США. Причем, там в числе его наиболее ярких представителей оказались некоторые лидеры третьей, *гуманистической "революции"* в психологии (которая, в свою очередь, во многом опиралась на идеи экзистенциализма) – *Ролло Мэй, Ирвин Ялом, Джеймс Бюдженталь* и др.
Видимо, поэтому некоторые из них – в том числе и *Дж.Бюдженталь* – предпочитают говорить об *экзистенциально-гуманистическом* подходе. Как представляется, такое объединение вполне обоснованно и имеет глубокий смысл. Экзистенциализм и гуманизм, безусловно, – не одно и то же, хотя имеют много общего. Название "экзистенциально-гуманистический" фиксирует не только их *нетождественность*, но и принципиальную *общность*, которая заключается прежде всего в признании за человеком свободы построения своей жизни и способности к этому (подробнее об этом – см. ниже).
Однако, признавая ведущую роль европейских, а затем американских экзистенциалистов, следует отметить еще две важные линии развития экзистенциальных идей, о которых говорилось выше – восточную и российскую.
Восточная философско-психологическая традиция оказала большое влияние на многие психологические школы, не избежал этого влияния и ЭГП. Правда, у экзистенциальных психологов прямые ссылки на восточных авторов более редки, чем, скажем, у *А.Маслоу, К.Роджерса* или *Ф.Перлза*, и некоторые историки психологии считают, что именно представители ЭГП (в частности – *Дж.Бюдженталь*) оказались менее восприимчивы к восточной философии (*de Carvalho*, 1996, p. 50). И все же, прямо или косвенно, "восточный след" можно найти и у Р.Мэя (*Schneider, May*, 1995, p. 164) и у Бюдженталя – особенно очевидна близость его *концепции "Я-процесса"* и основополагающих идей дзен-буддизма (см. *Bugental*, 1965 и др.).
Российская линия развития экзистенциализма, к сожалению, не оказала прямого существенного воздействия на становление экзистенциальной парадигмы в мировой психологии и даже в отечественной культуре не стала пока влиятельной силой. Исключение составляет, конечно, *Ф.М.Достоевский*, которого хотя и нельзя назвать последовательным экзистенциалистом, но многие идеи которого – отстаивание "человеческого в человеке", ответственности личности за свои поступки, за поиск смысла своего существования и т.п. – и сегодня вызывают большой интерес у философов и психологов экзистенциальной ориентации.

На рубеже XIX-XX веков экзистенциальные мотивы явно прослеживаются у многих российских философов – особенно у *Н.А.Бердяева* (1874-1948), *Л.И.Шестова* (1866-1938) и др. Особо следует отметить выдающихся отечественных мыслителей *С.Л.Рубинштейна* (1889-1960) и *М.М.Бахтина* (1895-1975).
Сергей Леонидович Рубинштейн долгое время был среди главных идеологов и теоретиков советской психологии. Он – один из создателей теории деятельности, автор многих основополагающих принципов отечественной психологии. В то же время именно он развивал *"личностный подход"*, который нашел свое воплощение в фундаментальном философско-психологическом труде *"Человек и мир" (Рубинштейн*, 1976), имеющем ярко выраженную экзистенциальную направленность. В нем были подробно рассмотрены такие классические для экзистенциализма (но совсем не традиционные для тогдашней официальной советской науки) понятия как "бытие", "существование", "свобода", "я и другой человек", "любовь", "человек как субъект жизни" и т.п. И хотя формально в тексте содержится критика экзистенциализма (возможно – из идеологических соображений), его дух присутствует очень явно.
Михаил Михайлович Бахтин, блестяще знавший европейскую философию (в том числе, конечно, и экзистенциальную) и многое из нее почерпнувший, создал свою, особую "философскую антропологию", которая в большой мере опирается также и на взгляды Достоевского. Особенно сильно экзистенциальное начало проявилось в *концепции поступка* Бахтина, в центре которой – идея *"не-алиби-в-бытии"* личности, ее онтологической *ответственности (Бахтин*, 1986).
Еще более явно экзистенциальный пафос звучит во взглядах Бахтина на личность и общение, в его знаменитой *концепции диалога* (во многом перекликающейся с идеями М.Бубера). А его определение *человека как личности* – "конкретность (имя), целостность, ответственность и т.п., неисчерпаемость, незавершенность, открытость" (*Бахтин*, 1979, с. 343) – может считаться классически экзистенциальным (подробнее об этом см. *Братченко*, 1991). Не случайно именно идеи Бахтина легли в основу одного из самых экзистенциально ориентированных подходов в современной отечественной практической психологии – *диалогического подхода к консультированию Андрея Феликсовича Копьева (Копьев,* 1996 *и др*.).
Из наиболее ярких, оригинальных и перспективных направлений в современном развитии отечественной экзистенциальной психологической мысли следует прежде всего назвать *"психологию переживания" Федора Ефимовича Василюка (Василюк*, 1984) и *"психологию смысла" Дмитрия Алексеевича Леонтьева (Леонтьев Д.А*., 1999).
В последние годы и у многих других отечественных психологов экзистенциальные мотивы звучат все яснее, все настойчивее, ярким свидетельством чего является первая фундаментальная книга, достаточно полно представляющая передовой край "движения за" гуманистическую и экзистенциальную психологию в России (своеобразный аналог американского "Вызова гуманистической психологии" 1967 года) – *"Психология с человеческим лицом"* (1997).
*** * ***
В целом на основании данного краткого исторического обзора можно с уверенностью утверждать, что экзистенциально-гуманистические взгляды относятся к числу наиболее древних, подробно осмысленных, выстраданных и последовательно отстаиваемых в истории человечества.
Соответственно, можно считать, что наметившаяся в последнее время тенденция к гуманизации психологии и психотерапии не является движением по совершенно новому и неизведанному пути, а, наоборот, – соответствует фундаментальной кросскультурной гуманистической *традиции* (включающей, естественно, и экзистенциализм), которая имеет длительную историю и в русле которой накоплен богатейший опыт.
В то же время очевидно, что на сегодня потенциал экзистенциального подхода далеко не исчерпан – особенно в области психологии и именно в психологии российской. Задача

состоит в том, чтобы, опираясь на понимание, осмысление и принятие этой традиции, использовать уже имеющийся опыт и достижения для создания нового, своего варианта (лучше – вариантов) психологии "с человеческим лицом".
Есть надежда, что знакомство с ЭГП и конкретно с концепцией Джеймса Бюджентала будет способствовать дальнейшему развитию гуманистического и экзистенциального направления в отечественной психологии, реализации его огромных возможностей.

1.2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО ПОДХОДА И ЕГО МЕСТО СРЕДИ ДРУГИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЙ

Непросто определить однозначно место ЭГП в психологическом мире – слишком сложны и часто неочевидны его взаимосвязи с большинством других концепций. И все же в самом общем виде можно сказать, что экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бюджентала – это часть "экзистенциального крыла" гуманистического движения в современной психологии. Поэтому логично будет начать с определения позиции гуманистической психологии в целом, потом – специфики экзистенциального направления, а затем, в рамках этой позиции, – найти место ЭГП. Не следует забывать при этом большую степень условности разграничения и противопоставления разных школ в психологии – как любит повторять Бюджентал, *созвездия существуют не на небе, а в голове наблюдателя*. Однако и игнорировать их принципиальные различия не стоит – все-таки каждая звезда занимает на небе свое определенное место.
Гуманистическая психология появилась как результат "третьей революции" в психологии (в которой экзистенциализм играл не последнюю роль) в конце 50-х – начале 60-х годов XX века. И поначалу основной ее пафос заключался в протесте против господствовавших тогда психологических концепций бихевиоризма и психоанализа. *Бихевиоризм* беспощадно критиковался прежде всего за упрощенный, механистический взгляд на человека и стремление "вычислить" его поведение и контролировать его; за пренебрежительное отношение к внутренней жизни личности и ее собственным потенциальным возможностям. Бюджентал считает, что зацикленность на поведении – следствие "туннельного видения", а сам бихевиоризм получил статус "психологии" явно случайно (см. *de Carvalho*, 1996, p. 46). Более того, по мнению Бюджентала, объективизм и сциентизм бихевиоральной ("объективной", научной) психологии является следствием работы защитных механизмов самих ее создателей: будучи не в силах полноценно взаимодействовать с собственным внутренним субъективным миром, бихевиористы пытаются удержаться в рамках "объективных" критериев и измерений (*Bugental*, 1976). Но важнее другое – бихевиоральные идеи, воплощенные на практике, оказываются совсем не безвредными. Бюджентал утверждает, если человеку внушают, что он – животное, а понятия "свободы и достоинства" – всего лишь иллюзии, то есть шанс, что человек может принять такой образ и стараться ему соответствовать. И поэтому главная опасность состоит не в том, что *Б.Скиннер* (лидер американских психологов-бихевиористов и один из самых рьяных критиков гуманистических ценностей) и его коллеги ошибаются, а в том, что они *правы*, но правота их односторонняя и разрушительная. "Человека можно низвести до уровня белой крысы или голубя. Человека можно превратить в машину. Редуцированные представления о человеческой природе могут быть использованы для управления людьми, к чему стремится Скиннер. Но останется ли человек человеком, если его превратить в бьющего по шарику голубя?" (*Bugental*, 1976, p. 293-294).
Интересно, что Б.Скиннер со своей стороны предпринял попытку "научно-бихевиорального" анализа и "развенчания" наиболее важных для экзистенциализма идей и в первую очередь – *свободы (Skinner*, 1971). При этом он рассматривал свободу не как

ценность или атрибут *собственно человеческого* способа бытия и фундаментальную *жизненную проблему*, а как "понятие", как объект "экспериментального исследования". И, естественно, "обнаружил", что никакой свободы нет, как нет, собственно, и самого человека, а есть только животноподобный организм, вся "психология" которого исчерпывающе может быть описана законом "стимул-реакция". Бюджентал считает, что подобные "опровержения" больше "похожи на стрельбу из игрушечного пистолета по рисунку льва с последующим провозглашением убийства царя зверей" (*Bugental*, 1976, p. 321).

С *психоанализом* отношения гуманистической психологии сложнее. С одной стороны, многие гуманисты (особенно экзистенциалисты) немало заимствовали у *Зигмунда Фрейда* и его сторонников (а большинство экзистенциальных психологов вообще начинали как психоаналитики). С другой стороны, именно разочарование в постулатах фрейдизма и привело их к принципиально иным взглядам.

Гуманистическая психология резко выступила прежде всего против *детерминизма* фрейдовского учения и его *догматизма*, против утверждения *фатальной предопределенности* взрослой жизни человека особенностями его детства. Хотя именно экзистенциальное крыло гуманистической психологии было ближе всего к психоанализу, и у экзистенциалистов возникло много претензий к Фрейду. В частности, появились серьезные сомнения в отношении краеугольного камня психоанализа – *концепции бессознательного* как универсального объяснительного принципа. Были также переосмыслены *цели* терапии, *принципы* взаимоотношений с клиентом, а самое главное – представление о *природе человека* (см. подробнее об этом далее).

Таков далеко не полный перечень основных "горячих точек" теоретических дискуссий гуманистов с представителями других подходов. Однако, наиболее ценна в гуманистической психологии не теория. Важнейшая особенность и безусловное достоинство гуманистической психологии состоит в ее ярко выраженной *практической направленности*. Более того, основные идеи этого направления не просто реализованы на практике, но выросли из нее в буквальном смысле.

Путь создания ведущих гуманистически ориентированных концепций – не от теоретических абстракций к "внедрению" в жизнь, а, наоборот, – от реального практического опыта к теоретическим обобщениям. А самое главное то, что именно этот практический опыт рассматривается психологами-гуманистами как приоритетная *ценность*, главный *ориентир* и гораздо больший авторитет по сравнению с любыми теоретическими построениями.

Кроме того, психологи-гуманисты в своих выступлениях и публикациях стремятся обращаться не только и не столько к интеллекту собеседника, сколько к его собственному "опыту переживаний", реалиям его жизни и для прояснения своих идей, как правило, предпочитают давать слово самой "реальности", насыщая свои книги большим количеством текстов конкретных бесед с конкретными людьми, описанием подлинных жизненных ситуаций, проблем и их решений (таковы большинство работ *К.Роджерса, Дж.Бюджентала, Снайдеров*).

В связи с этим следует сказать еще об одном "парадоксе" (скорее кажущемся). Практика действительно – основа основ в гуманистическом подходе; однако сама эта практика понимается здесь особым образом. Это практика реального опыта переживания и разрешения реальных жизненных проблем, а не "приложения" и "внедрения" каких-либо заданных методов и методик.

Поэтому разговор о практике гуманистического подхода – это не простое описание технологий, предписаний и т.п., а либо разбор конкретных реальных ситуаций (психологических, педагогических, консультационных и т.д.), либо представление целей, ценностей и принципов практической реализации гуманистической позиции. В данном пособии приоритет будет отдан последнему варианту.

Итак, именно *концепция сущности человеческой природы* содержит те фундаментальные положения, которые наиболее четко отличают гуманистическую психологию от иных направлений и служат объединяющим началом всех многообразных течений внутри нее самой.

Кратко и ясно суть этой концепции выразил известный исследователь истории и теории гуманистической психологии *Рой де Карвало (de Carvalho*, 1996, p. 51): суть природы человека – *быть в процессе становления*. Этот процесс становления делает человека все более активным, автономным, ориентированным на личный выбор, способным к творческой адаптации и к самоизменению. Отказ же от "процесса становления" – это, по сути, отказ (как правило вынужденный или не вполне осознанный) жить *подлинно человеческой жизнью*.

Именно это глубинное личностное противоречие – между исходной внутренней тенденцией становления "человеческого в человеке" и трудностями следования ей – и должно быть в центре внимания работы фасилитатора. Соглашаясь в этом исходном пункте, представители разных ветвей гуманистического направления, тем не менее, расходятся в иных, в том числе и весьма принципиальных вопросах. Различия эти часто не вполне ясно понимаются, поэтому остановимся на них подробнее.

Экзистенциальный подход отличается от *личностно-центрированного подхода* (ЛЦП) – другого важнейшего течения гуманистической психологии – прежде всего качественной оценкой сущности человека и трактовкой источников процесса становления.

Экзистенциальная позиция состоит в том, что сущность человека не задана изначально (как следует из концепций А.Маслоу, К.Роджерса и других представителей ЛЦП), а *обретается* человеком в процессе *индивидуального поиска* собственной уникальной идентичности. При этом с экзистенциальной точки зрения в природе человека есть *не только позитивный потенциал* (на чем настаивают сторонники ЛЦП), но и *негативные,* даже деструктивные возможности – и поэтому все зависит от *личных выборов* самого человека, за которые он и несет персональную *ответственность*. Осуществлять такие выборы и принимать ответственность за свою жизнь многим людям оказывается весьма непросто и поэтому в ситуации индивидуального консультирования от фасилитатора требуются особые усилия и гораздо большая активность, нежели это предлагается в ЛЦП. Вот как пишет Дж.Бюдженталот о своем движении от личностно-центрированной позиции к экзистенциальной.

"Хотя я сохранял (и сохраняю по сей день) приверженность роджерианскому уважению человеческого достоинства и автономии, моя клиническая практика научила меня, что некоторые пациенты требуют иных терапевтических средств. По мере того как расширялся круг моих пациентов (особенно с тех пор, как в него вошли люди без высшего образования), я обнаружил, что роджерианская позиция, являясь по сути рефлексивной, не оказывает значимого влияния на некоторых людей. Я также заметил, что даже наиболее преданные клиент-центрированные терапевты использовали в своей работе и другие измерения. (...К чести Роджерса, он сам постоянно развивал свои прежние построения.) Исходя из этого опыта, я уверился в том, что могу помочь некоторым людям глубже уйти в их субъективность, если в наших беседах я буду более активен". (*Bugental*, 1987, p. 90).

Признание возможности – а часто и необходимости – существенно более твердой и активной позиции консультанта составляет важную отличительную особенность ЭГП.

Впрочем, соотношение двух основных подходов в гуманистической психологии (ЭГП и ЛЦП) не такое простое и его стоит рассмотреть в более широком контексте – в пространстве всех основных подходов в современной психологии.

В свое время *Макс Отто* утверждал: "Глубочайшим источником философии человека, источником, который питает и формирует ее, является *вера* или *отсутствие веры в человечество* (выделено мною – *С.Б.*). Если человек питает доверие к людям и верит в то, что с их помощью он способен достичь чего-то значимого, тогда он усвоит такие взгляды

на жизнь и на мир, которые будут находиться в гармонии с его доверием. Отсутствие доверия породит соответствующие представления" (цит. по: *Хорни*, 1993, с. 235).
Из этого, в частности, следует, что в любой концепции кроме привычно выделяемых теоретической и практической составляющих всегда имеется (но не всегда осознается и заявляется) еще одна – *ценностная* составляющая, своеобразная *базисная установка*. Именно это аксиоматическое *кредо* и служит реальным фундаментом концептуальных построений.
Если приложить этот критерий веры/неверия в человека к основным психологическим теориям, то они достаточно четко разделятся на две группы (увы, неравные): *доверяющие* человеческой природе (то есть гуманистически ориентированные) и *недоверяющие*. Однако и внутри каждой группы, в свою очередь, можно найти весьма существенные различия, поэтому имеет смысл ввести следующее подразделение:

a. в группе "недоверяющих" (пессимистов) есть более жесткая позиция, утверждающая, что природа человека *негативная* – асоциальная и деструктивная – и что сам человек с этим справиться не может; а есть более мягкая, в соответствии с которой у человека природной сущности как бы и нет и изначально он представляет собой *нейтральный* объект формирующих внешних влияний, от которых и зависит обретаемая человеком "сущность";
b. в группе "доверяющих" (оптимистов) также есть более радикальная точка зрения, утверждающая *безусловно-позитивную*, добрую и конструктивную сущность человека, заложенную в виде потенциала, который раскрывается при соответствующих условиях; и есть более осторожный взгляд на человека, который исходит из того, что изначально человек не обладает сущностью, но обретает ее в результате самосозидания, причем позитивная актуализация не гарантирована, а является результатом собственного свободного и ответственного выбора человека – эту позицию можно назвать *условно-позитивной*.

В соответствии с перечисленными базисными установками и подходами к проблеме сущности человека решается и вопрос о том, "что делать" с этой сущностью, чтобы человек стал "лучше", "как правильно" его развивать, воспитывать, как оказывать психологическую помощь и т.д. Этими вопросами, естественно, озабочены все психологи, но само это "правильно" и "лучше" понимается весьма различно. Вопрос о *смысле влияния* принципиально решается следующим образом:

- если сущность человека негативная, то ее надо *исправить*;
- если ее нет – ее следует *формировать* и *корректировать*;
- если она позитивная – ей надо не навредить и *помочь раскрыться, способствовать ее актуализации*;
- если сущность обретается посредством свободных выборов, то следует *помочь человеку научиться делать эти выборы*.

Причем, если в двух первых случаях главным ориентиром выступают так называемые "интересы общества", требования "социального заказа" и т.п. – *внешние цели и критерии*, то в последних двух случаях во главу угла ставятся *интересы самого человека*.
Таким образом, более развернутая типология *базисных имплицитных установок* в мире психологических концепций может быть представлена так:

Базисная установка	*Природа человека*	*Цели влияния*	*Основные представители*
Неверие в человека	Негативная	Исправление, компенсация	Классический фрейдизм
	Нейтральная	Формирование, коррекция	Бихевиоризм, большинство подходов в советской психологии
Вера в	Безусловно-	Помощь в	Концепции К.Роджерса, А.Маслоу

человека	позитивная	актуализации	
	Условно-позитивная	Помощь в выборе	Экзистенциальный подход В.Франкла, Дж. Бюджентала

Хотя эта схема (как и любая попытка классификации в психологии), безусловно, упрощает реальное многообразие подходов, но она, на мой взгляд, фиксирует очень принципиальные различия и достаточно ясно очерчивает пространство профессионального самоопределения психолога (и любого человека, берущего на себя смелость и ответственность влиять на других людей), основные варианты возможных выборов и глубинные их основания.

А самое главное: становится очевидным, что в психологии и психотерапии *профессиональное* самоопределение обусловливается фундаментальными жизненными установками, то есть следует за *личностным* самоопределением и в соответствии с ним. Спор между концепциями, вытекающими из *разных базисных установок*, как правило, заканчивается безрезультатно потому, что сталкиваются и неизбежно (хотя и не всегда очевидно) вступают в противоречие аксиоматические положения, по сути дела, – *разные веры*. А вера, как известно, мало восприимчива к аргументам в дискуссии и обращается с фактами как магнит с предметами, притягивая только "свое"...

Но эта проблема имеет еще одну сторону – прямо противоположную. Я имею в виду усилившуюся в последнее время *тенденцию к объединению* разных психологических подходов. Сама по себе эта тенденция – одна из важнейших перспективных линий развития психологии. Однако такое объединение – сложный, немеханический процесс, который сегодня, на мой взгляд, скорее желаем, нежели действителен. И прежде всего потому, что не найдены *общие основания*, полноценно интегрирующие все разнообразие мира психологических взглядов.

Тот факт, что кто-то (например, такие "инженеры от психологии", как создатели НЛП и их поклонники) не видит *принципиальных различий* психологических концепций – различий в базисных установках, в методологических основаниях, в ценностях и смыслах, но зато "открывает" некие сходные черты и аналогии в словах и процедурах, – это еще недостаточное основание валить все в кучу, называя "синтезом", "интегрированием", "метанавыками" и т.п. (или, что чаще, никак не называя, а просто игнорируя концептуальные различия и демонстрируя поразительную всеядность).

Сегодня реальный путь, позволяющий избежать Сциллу догматизма и Харибду бессмысленного эклектизма, заключается, по-моему, в признании плюрализма и конструктивного "альтернативизма" и возможности полноценного синтеза прежде всего *в границах одной базисной установки*. Сила современной психологии не в монолитном (монологическом!) единстве, а наоборот – в *многообразии* (диалогическом!) мира разных психологии и возможности осознанного *самоопределения* в нем. На мой взгляд, экзистенциально-гуманистический подход как раз представляет собой пример *адекватного синтеза* на основе ясно осознаваемых *ценностей* и методологических *установок* – и в этом источник его жизненности, силы и эвристичности.

Вернемся, однако, к упомянутой выше важнейшей экзистенциальной проблеме *индивидуальных жизненных выборов*. Эти выборы связаны прежде всего с решением фундаментальных вопросов человеческого бытия – *экзистенциальных проблем*, которые выступают "условиями существования" человека как человека.

Разные авторы формулируют эти проблемы по-разному, но, если отвлечься от деталей, то можно свести их к четырем главным *"узлам"* (каждый из них содержит в себе антиномии-полярности – в пространстве которых, собственно, человеку и надлежит делать экзистенциальные выборы):

- проблемы жизни и смерти;
- проблемы детерминизма, свободы и ответственности;
- проблемы смысла и его утраты;

- проблемы общения и одиночества.

Необходимость решать эти острейшие проблемы и невозможность сделать это однозначно и окончательно – это одна из важнейших причин, порождающих глубинное беспокойство человека – *экзистенциальную тревогу*. В отличие от классического психоанализа, где любая тревога рассматривается как негативное явление, требующее купирования, экзистенциалисты считают эту "базовую тревогу" неотъемлемым атрибутом полноценного бытия человека.

Еще одно существенное отличие экзистенциального подхода от ЛЦП – акцент не столько на индивиде как таковом, сколько на *взаимоотношениях человека с Миром*. Как утверждает *Виктор Франкл*, "если человек хочет прийти к самому себе, его путь лежит через мир" (*Франкл*, 1990, с. 120). Отсюда понятен пристальный интерес к особенностям системы "Я-и-Мир" клиента, стремление понять каждую – даже, на первый взгляд, сугубо индивидуальную – проблему в контексте его взаимоотношений с другими людьми, с Миром.

Из всех перечисленных особенностей экзистенциальной концепции личности вытекает еще одно фундаментальное положение – *индетерминизм*. Как справедливо подчеркивал *Людвиг Бинсвангер*, "тот факт, что наша жизнь детерминирована силами природы – это только часть правды; другая ее часть заключается в том, что мы сами детерминируем эти силы, как и нашу собственную судьбу" (*Binswanger*, 1956).

Принцип индетерминизма означает, что человеческая жизнь не может быть до конца объяснена никакими объективными "законами", внешними причинами, вне-личностными "факторами". Именно в самом главном – на уровне экзистенциальных проблем осуществления собственной жизни – человек не может быть "просчитан", предсказан и управляем.

А это, в свою очередь, имеет принципиально важные методологические и методические следствия, которые также резко отличают экзистенциальный подход от большинства других психологических концепций. Важнейшей "особенностью экзистенциальной парадигмы в психологии является то, что она, по сути, *отказалась от экспериментальных исследований как аморальных*. Равноправность позиций психолога и клиента, взаимный риск и ответственность при наделении другого правом свободного выбора – в этом, безусловно, четко проявляется новый уровень отношения к человеку, и к миру в целом" (*Бондаренко*, 1992, с. 59).

Отказавшись от экспериментов, экзистенциалисты выбирают своей методологической основой *феноменологию*. Это означает прежде всего отказ от объективного анализа изолированных психологических характеристик и рассматривание любого "феномена в качестве выражения или проявления той или иной личности" (*Бинсвангер*, 1992, с. 128). Кроме того, феноменологическая методология в качестве основного предмета исследования выбирает *"человеческий опыт"* и использует такие исследовательские методы, которые позволяют увидеть и понять этот опыт максимально полно, точно и "по-человечески", – беседа, наблюдение, самонаблюдение и другие *качественные* методы.

*** * ***

Такова краткая характеристика экзистенциальной парадигмы в психологии. И хотя это направление вызывает определенные возражения и сопротивления (подробнее о сути и причинах сопротивления экзистенциализму см., например, *Schneider, May*, 1995, p. 86-88), оно является одним из самых перспективных и авторитетных подходов в современной психологии и психотерапии. Это подтверждается, в частности, *широтой и разнообразием сфер*, где экзистенциальная концепция оказывается весьма действенной: проблемы депрессии и утраты смысла жизни, алкоголизм и наркомания, семейные конфликты и сексуальные расстройства, агрессия и одиночество и многие-многие другие – см. описание сути и конкретных примеров экзистенциального подхода к решению самых разных проблем в уже упоминавшихся книгах *Дж.Бюджентала, Дж.Корея, К.Шнайдера*

и *Р.Мэя, В.Франкла*. Особый интерес представляет очень успешный опыт применения экзистенциальных принципов в воспитании детей (*Снайдер*..., 1995 и др.).
Другим признаком силы и эвристичности экзистенциального подхода может служить *разнообразие и богатство точек зрения* внутри этого направления (при сохранении парадигмальной общности). Еще *А.Маслоу* (вслед за *К.Вильсоном*) говорил о существовании *"да-говорящих"* и *"нет-говорящих"* экзистенциалистов (*Maslow*, 1968). *К.Шнайдер* и *Р.Мэй* выделяют "традиционную экзистенциальную точку зрения" и две "экзистенциально-ориентированные психологии" – *экзистенциально-аналитическую* и *экзистенциально-гуманистическую*, к которым также добавляют еще свой подход, *"экзистенциально-интегративный" (Schneider, May*, 1995, р. 7-8). Кроме того, особое место занимают *логотерапия Виктора Франкла (Франкл*, 1990*), диалогическая (буберовская) терапия Мориса Фридмана (Friedman*, 1995).
*** * ***
Таким образом, рассмотрев основные идеи экзистенциального подхода в контексте ведущих направлений современной психологии, можно сделать вывод, что он занимает в психологическом мире *определенную, четкую позицию*, предлагает свои, специфические ответы на самые важные, ключевые вопросы. Эти ответы составляют *принципиальную альтернативу* ведущим психологическим парадигмам – и, соответственно, расширяют пространство *выбора для самих психологов*, способствуя росту их собственной свободы и усиливая возможности их профессионального и личностного самоопределения.
Важнейшее достоинство экзистенциального направления состоит в стремлении не только *не уходить от самых главных вопросов о человеке, невзирая на их сложность*, но как раз эти сущностные вопросы поместить в центр внимания. Именно экзистенциалисты строят *"психологию о главном"* и в наибольшей мере преодолевают *"грех упрощения"*, присущий современной психологии, которая так упорно пытается искать не там, где потеряла, а там, где светлее.
Реализация экзистенциального подхода в психологии (теоретической, а в еще большей мере – практической) позволяет получить принципиально *новый*, более глубокий и сущностный, *более "человечный" взгляд* на человека и условия его становления. Наиболее близок этот взгляд к *личностно-центрированному подходу*. Их объединяет *приверженность гуманистическим ценностям*, и именно согласие в *доверии к человеку* позволяет этим двум самостоятельным концепциям объединяться по многим важным вопросам. Результатом этих интеграционных тенденций стало, в частности, появление целого *"семейства" экзистенциально-ориентированных подходов*, в том числе – экзистенциально-гуманистического.
В этом семействе *Джеймс Бюджентал* занимает место одного из патриархов, мудрого и авторитетного. К описанию его концепции мы и переходим.

1.3. КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ КОНЦЕПЦИИ ДЖЕЙМСА БЮДЖЕНТАЛА

Изложение теоретических концепций в гуманитарной сфере – дело очень сложное и рискованное даже для самих их создателей.
Как говорил *Фридрих Дюрренматт*: "...и у меня есть своя теория. Однако я не предаю свою теорию гласности, считая ее своим частным делом (иначе мне пришлось бы ею руководствоваться)" (*Дюрренматт*, 1990, с. 170). Скорее всего, *Джеймс Бюджентал* тоже осознает эту опасность оглашения своих теоретических взглядов, но, тем не менее, постоянно рискует и публикует их. Видимо, он делает это в надежде, что читатель будет воспринимать их не как "последние истины" в теории и "прокрустово ложе" для практической работы, а скорее как "информацию к размышлению", как призыв сделать собственный выбор. Бюджентал верит в свой подход, но не верит, что любой психолог или психотерапевт может сделать его своим. "Я на самом деле не верю, что любой подход годится каждому. Мне кажется, что призыв к универсальности говорит или о *наивности*,

или о *нечестности* (выделено мною – *С.Б.*). Многие системы помогают, но человек слишком изменчив, слишком сложен и слишком мало познан, чтобы ждать открытия некоей окончательной психотерапии – если она вообще возможна" (*Bugental*, 1978, p. 19).
Именно так – не как единственно правильную и универсальную доктрину, а как один из возможных, развивающийся и незавершенный *процесс* становления и поиска – и следует рассматривать экзистенциально-гуманистический подход Дж.Бюджентала.
Но прежде чем описывать концепцию Бюджентала, несколько слов о нем самом.
Джеймс Фредерик Томас Бюджентал (James F.T.Bugental) родился 25 декабря 1915 года в небольшом городке Форт Уэйн (штат Индиана, США). Родители его были достаточно образованными людьми, но времена Большой Депрессии заставили их бороться за выживание и семья вынуждена была переезжать из города в город.
Первоначально Бюджентал получил педагогическое образование (окончил Учительский Колледж в Техасе в 1940 году), затем изучал социологию (диплом магистра по социологии, 1941), а еще через пару лет перешел в психологию и во время службы в армии уже работал психологом в военном госпитале.
Вот как он сам пишет о времени своей учебы: "Мое психологическое образование было типичным для того периода (1940-48 гг.). Большая часть учебного времени была посвящена изучению психических процессов – развитию, мышлению, восприятию, научению и памяти... Одним из первых моих учебных курсов был курс статистики, считавшейся королевской дорогой к реальности. Первая лекция начиналась словами: "Все сущее существует в виде чисел". И никто не воскликнул, что в соответствии с этим изречением все важное в жизни изгоняется из нее, объявляется несуществующим. Это было типично для того времени; к счастью, сегодня* все больше людей считает подобные изречения уродливыми ископаемыми..." (*Bugental*, 1987, p. 108).
* Говоря *"сегодня"*, Бюджентал имеет в виду вторую половину XX в. – период активного становления в западной психологии гуманистически-ориентированных подходов; к великому сожалению, для нашей психологии это *"сегодня"* все никак не наступает, что, тем не менее, не мешает многим отечественным психологам считать подобных "уродливых ископаемых" вполне современными и даже очень передовыми взглядами...
В 1948 г. Бюджентал получил докторскую степень по психологии (Университет Огайо).
Еще ранее, в 1945 году, знакомство с книгой ***Карла Роджерса*** *"Консультирование и психотерапия"* открыло для него, по его собственным словам, *"новую реальность"*. В дальнейшем Бюджентал все ближе знакомится с этой реальностью – через экспериментальные исследования по Я-концепции (под руководством ***Джорджа Келли***, которого Бюджентал считает одним из своих учителей), изучение психологического интервьюирования, а затем (с начала 50-х – и по сегодняшний день) и клиническую практику – через, как он сам говорит, "работу с "реальными людьми"..." (*Bugental*, 1995, p. 103).
Все яснее проявляется приверженность Бюджентала *гуманистическим ценностям* (он был лично знаком с лидерами движения "за гуманистическую психологию" ***Абрахамом Маслоу*** **и** ***Карлом Роджерсом***, которые оказали на него очень сильное влияние) и *экзистенциальным взглядам* на человека (последнему очень способствовали встреча в 1958 году и дальнейшее многолетнее сотрудничество с ***Ролло Мэем*** – патриархом американской экзистенциальной психологии).
Бюджентал пишет ряд программных статей по гуманистической и экзистенциальной психологии и психотерапии, принимает активное участие в *третьей (гуманистической) "революции" в психологии* и избирается первым президентом *"Ассоциации За Гуманистическую психологию"* (1962-1963).
Большую известность Бюдженталу приносят его книги, прежде всего – *"В поисках аутентичности: Экзистенциально-аналитический подход в психотерапии"* (1965), *"В поисках экзистенциальной идентичности" (1976), "Психотерапия и процесс: основы экзистенциально-гуманистического подхода"* (1978), *"Искусство психотерапевта"*

(1987), *"Сокровенные путешествия"* (1990), *"Психотерапия- это не то, что Вы думаете"* (1999).
Одновременно он ведет активную педагогическую деятельность, являясь профессором ряда университетов. Особый интерес представляет разрабатываемая им в течение многих лет *концепция и программа практической подготовки к индивидуальному консультированию*, которая известна также под названием *"Искусство психотерапевта"*.
Многие из известных ныне психологов и психотерапевтов называют Бюджентала своим учителем и говорят об огромном влиянии, которое он оказал на их профессиональный и личностный рост (см. специальный выпуск *"Journal of Humanistic Psychology"* (1996, №4), посвященный 80-летию Бюджентала).
Сегодня Джеймс Бюджентал – "один из наиболее выдающихся провозвестников экзистенциальной психотерапии" (*Schneider*, May, 1995, p. 108); он – среди лидеров всего гуманистического направления в психологии и психотерапии и, безусловно, один из самых ярких, глубоких и мудрых психологов современности.
Остановимся подробнее на его подходе.

*** * ***

Как известно, в современной психологии и психотерапии существует огромное количество подходов к консультированию – весьма различных как по своей теоретической направленности, так и по процедурной оснащенности. Экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бюджентала – один из самых глубоких и подлинно гуманных. Эта фундаментальная и многогранная концепция развивается на протяжении пяти десятилетий. Она включает в себя философско-методологическое обоснование, психологическую теорию личности и личностного роста, оригинальную концепцию глубинного взаимодействия и общения в процессе индивидуального консультирования, авторскую программу обучения основам психотерапевтической работы и, конечно, – необозримый и бесценный, интенсивно пережитый, глубоко осмысленный и блестяще описанный опыт практической работы с клиентами.
Масштабы и разнообразие этого *опыта работы с реальными людьми* огромны – только за первые 30 лет консультативной деятельности Бюджентал провел более 50 000 (!) часов в непосредственном общении с клиентами, среди которых были инженеры, полицейские, проститутки, юристы, учителя, чиновники, домохозяйки, секретарши, студенты, нянечки, врачи, монахини, таксисты, министры, священники, солдаты, рабочие, профессора, клерки, актеры и многие другие (*Bugental*, 1976, p. 1). И с каждым клиентом была проведена глубокая, интенсивная, кропотливая "жизнеизменяющая работа". Эта работа вобрала в себя множество людских судеб с их проблемами и открытиями, взлетами и падениями, надеждами и разочарованиями. Нельзя не признать – концепция Бюджентала возникла не на пустом месте и не за письменным столом; это не просто умозрительное теоретизирование, а, говоря словами Достоевского, *"реализм в высшем смысле"*. Очевидно – есть у Бюджентала весомые основания, чтобы говорить о сущности человеческой и путях ее обретения, а у нас – чтобы прислушаться к этому...
Следует согласиться с *Кирком Шнайдером* в том, что Бюджентал – уникальный "мастер двойственности", способный одинаково глубоко и тонко работать как в "объективном мире" теории, так и в "субъективном мире" практики (*Schneider*, 1995, p. 108-110). Начнем мы с изложения его теоретической концепции.
Здесь я не имею возможности представить всю глубину, богатство и красоту этой фундаментальной концепции и ограничусь кратким описанием ключевых ее положений в виде тезисов с небольшими комментариями (максимально используя при этом "голос" самого Бюджентала).
1. ***Важнейшая особенность "человеческой природы" – внутренне присущая человеку мотивация к "поиску здравого", которая, как только ее освобождают, побуждает человека двигаться ко все большей эффективности и удовлетворенности в жизни*** (*Bugental*, 1995, p. 18).

У человека есть потенциал *осознать свою жизнь* (шестое, "экзистенциальное чувство", "внутреннее видение" – как называет эту способность Бюджентал), понять ее и предпринять конструктивные шаги на пути к тому, чтобы жить более аутентично, больше стать самим собой. Но все дело в том, сумеет ли человек реализовать этот потенциал.
Для осуществления этого важнейшего дела человеку необходимо мобилизовать *заботу* о своей жизни и способность к *внутреннему поиску, с* помощью которых появляется возможность за многочисленными "онтическими трудностями" не утерять из виду проблемы онтологического, *экзистенциального уровня* – те *"базовые вопросы"*, которые жизнь ставит перед каждым человеком: *"Кто и что я есть? Что такое этот мир, в котором я живу?"* и т.п. (*Bugental*, 1987, p. 5).
С одной стороны, ответ на этот *экзистенциальный вызов* неизбежен и все мы "отвечаем на эти вопросы – своими жизнями, тем, как мы определяем самих себя, как мы используем свои силы, как относимся к другим людям, как встречаем все возможности и ограничения человеческого существования" (*там же*). Но, с другой стороны, эти вопросы и тем более ответы *не очевидны*, их нельзя "списать" и бессмысленно ждать подсказки – даже из самых авторитетных источников. Ответы эти – каждый раз сугубо индивидуальные и неповторимые – могут появиться лишь благодаря *личному, ответственному участию* самого отвечающего. И потому они требуют от человека *усилий*, напряженного *поиска* и, по сути, "всю свою жизнь мы... формулируем и пересматриваем свои ответы..." (*там же*).
Способность человека к *экзистенциальному поиску через осмысление своего бытия* (которая, в свою очередь, опирается на специфически человеческую способность к *"рефлексивному самосознанию"* – "сознавать и в то же время осознавать нашу сознательность" (*Bugental, Kleiner*, 1993, p. 102) содержит в себе *различные возможности* – как уменьшения, так и увеличения "препятствий для аутентичной жизни" (*там же*). Как считает Бюджентал, этот поиск сам по себе является процессом исцеляющим и развивающим. Однако при этом далеко не всякие полученные в результате "ответы" ведут к *"экзистенциальной эмансипации"* – то есть к возможности "продвинуться в действительно новом способе бытия", свободном от жестких идентификаций, "идеализированных образов" и т.п. (*Bugental*, 1978, p. 10).
Способствовать подлинной экзистенциальной эмансипации – суть психотерапевтической работы, которую Бюджентал назвал *"жизнеизменяющей"*.
2. ***Жизнеизменяющая психотерапия – это работа клиента и терапевта над тем, чтобы "помочь первому проанализировать способ, которым он отвечал на экзистенциальные вопросы жизни, и попытаться пересмотреть некоторые из ответов таким образом, чтобы они сделали жизнь клиента более аутентичной и, тем самым, – более реализованной"*** (*Bugental*, 1987, p. 6).
Как справедливо считает Бюджентал, психотерапевт, принадлежащий к любой школе, может сказать: "Суть нашего дела – *изменение*!" Однако все дело – в *сути* этого изменения. От того, как понимается это изменение, зависит самое главное – представление ***о цели, предназначении и смысле работы фасилитатора***.
И в этом-то, возможно, самом принципиальном вопросе различные психологические школы расходятся весьма существенно. Используя известную дихотомию *А.Маслоу* "дефицитарные мотивы – бытийные мотивы", Бюджентал выделяет *два основных уровня целей* работы фасилитатора (*Bugental*, 1978, p. 2-11):

1. ***дефицитарный*** уровень целей – когда усилия фасилитатора сосредоточены на дефицитарной мотивации, то есть на устранении (уменьшении) негативных переживаний, вызванных нехваткой чего-либо, на корректировке условий, от которых человек страдает;
2. ***бытийный*** уровень целей – когда смысл работы фасилитатора не в том, чтобы вернуть человека к неким предполагаемым "хорошим условиям", которые были раньше, а в том, чтобы человек двинулся дальше – "к богатству и осмысленности жизни, значительно большим, чем он знал до сих пор" (*там же*, p. 6).

В жизнеизменяющей психотерапии эти две цели рассматриваются не как взаимоисключающие, но и не как рядоположенные. ЭГП учитывает необходимость снижения "личностного дистресса" и многие другие проблемы дефицитарного уровня, однако не останавливается на них и идет дальше – на экзистенциальную глубину. Главная цель для Бюджентала не в устранении "симптомов", а в помощи клиенту почувствовать себя "способным на большее в своей жизни и... имеющим выбор там, где ранее он испытывал принуждение" (*Bugental*, 1987, p. 9). (Не случайно одна из известных книг другого видного представителя экзистенциального направления *Джеральда Корэя* так и называется – *"Я никогда не знал, что у меня есть выбор" (Corey*, 1986)).
Суть позиции Бюджентала заключается не в игнорировании конкретных затруднений клиента и симптомов – "презирать симптомы могут только те, кто не знает их бремени" (*Bugental*, 1978, p. 2-3), а в том, чтобы *не ограничиваться* работой с симптомом. Такое ограничение не эффективно даже с "симптоматической" точки зрения: так как большинство симптомов и дистрессов являются "значительно более глубоко укорененными в натуре клиента", то всегда есть "возможность того, что дистресс есть сигнал глубокого пласта бытия, который будет настоятельно заявлять о себе, и, в случае исчезновения данного симптома, создаст другие сложности" (*там же*, p. 3).
За большинством частных психологических трудностей в жизни человека лежат более глубокие (и не всегда ясно осознаваемые) *экзистенциальные проблемы* – проблемы свободы выбора и ответственности, изолированности и взаимосвязанности с другими людьми, поиска смысла жизни и ответов на вопросы "Кто я есть? Что есть этот мир? Каково мое место в этом Мире?" и т.д. В ЭГП фасилитатор проявляет особый *"экзистенциальный слух"*, позволяющий ему за фасадом заявленных жалоб клиента уловить скрытые экзистенциальные проблемы и призывы, а затем – помочь увидеть и справиться с ними и самому клиенту.
Таким образом, главный *вызов*, с которым ЭГП обращается к каждому из нас и который красной нитью проходит через всю его теорию и практику, это: "Как мы можем более полно и подлинно реализовать (то есть постигнуть и сделать актуальным) то, что латентно заложено в нашей природе?" (*Bugental, Kleiner*, 1993, p. 101). *Экзистенциальный поиск себя подлинного* – это в данном подходе и основное *средство*, и важнейшая *цель*.
3. *"Жизнеизменяющая терапия... в большей степени, чем большинство других подходов, требует, чтобы мы признавали субъективность клиента действительным местом приложения наших усилий"* (*Bugental*, 1987, p. 3).
Если экзистенциальные изменения человеческой жизни происходят – то ГДЕ, в какой плоскости они происходят, и где их истоки и движущие силы? Ответ Бюджентала на все эти вопросы – в *субъективности* человека. Именно понятие субъективности в концепции ЭГП занимает ключевое место и выступает главным объяснительным принципом.
Субъективность в понимании Дж.Бюджентала – это психологическая основа бытия человека, его *внутренняя жизнь*, мир субъективных переживаний, "личная" реальность человека, в которой он живет наиболее подлинно. Основные составляющие этой субъективной реальности – "наши образы восприятия, мысли, чувства и эмоции, ценности и предпочтения, предвидения и опасения, фантазии и мечты, а также все то, что бесконечно, днем и ночью, во сне и в бодрствующем состоянии происходит в нас, определяя то, что мы делаем во внешнем мире и что мы делаем из того, что там с нами случается" (*Bugental*, 1987, p. 7).
Субъективность – это, по выражению Бюджентала, "архетипическая родина" человека, откуда берет начало все самое важное в его жизни. И поэтому именно субъективность и происходящее в ней для фасилитатора исключительно важно – это, перефразируя Фрейда, "королевская дорога" постижения человеческого в человеке. Более того, настоящая, "жизнеизменяющая" психологическая работа возможна только в плоскости внутренней субъективной реальности. И чем серьезнее и острее проблема, над которой идет эта работа, тем основательнее необходимо погружение в субъективность "хозяина" проблемы

– ему "не могут помочь никакие объективные манипуляции, сколько бы их ни было" (*там же*, p. 4). Любая активность во внешнем по отношению к субъекту мире имеет значение постольку, поскольку она затрагивает его субъективность.
Есть и еще один важный аспект понимания субъективности, который, видимо, правильнее было бы назвать *субъектностью*. Представление о человеке как о *субъекте своей жизни* является, как известно, одной из главных идей экзистенциализма, и естественно, что и в жизнеизменяющей терапии решающую роль играет признание и уважение субъектности клиента, ее актуализация и опора на нее в терапевтической работе. Бесполезно (а часто и вредно, "антитерапевтично") апеллировать к внешним по отношению к клиенту силам и "агентам влияния", т.к. это не только не способствует решению экзистенциальных проблем, но делает его более пассивным, слабым и безответственным. "Простая, но глубокая истина заключается в том, что мы прежде всего субъекты, а не объекты, актеры, а не куклы, и этот суверенитет – сущность нашей субъективности... это автономия человеческого существа, которая избавляет нас из клетки объективного детерминизма" (*там же*, p. 7).
Однако, несмотря на всю важность субъективности, люди обычно не уделяют должного внимания этой "фундаментальной реальности"*, замечая ее лишь в моменты серьезных затруднений. Но и в этих случаях человек часто идет более привычным "объективным путем", что похоже на попытки "переделать свою жизнь, перекладывая фотографии в семейном альбоме. Мы работаем над недвижимым и, по сути, мертвым объектом; поэтому не удивительно, что нет реальной пользы от подобных попыток" (*Bugental*, 1976, p. 291).
* Показательно, что в русском языке "субъективность" часто имеет и вовсе *негативный* смысл – в словаре синонимов предлагается, например, такой "аналог" субъективности, как *"вкусовщина"* (!!) (Словарь... 1969. С. 527).
В то же время, субъективность столь же важна, сколь и *неуловима* – как для самого субъекта, так и (тем более!) для "наблюдателя". Ее невозможно даже точно описать, ибо дать однозначно точное – то есть объективное – описание субъективности означает исказить ее суть. Самый верный путь к познанию субъективности – *опыт переживания*, а также *сопереживания*. Поэтому в текстах Бюджентала так много внимания уделено описанию конкретных ситуаций консультирования и связанных с ними переживаний (клиента и терапевта), что призвано дать возможность читателю "вжиться" в происходящее, самому прочувствовать именно субъективные аспекты (некоторые книги состоят из таких "случаев" и "протоколов" бесед почти полностью – *Bugental*, 1976, 1990, 1999).
4. *Фундаментальная драма развития человека состоит в том, что в ней действуют две главные силы – призывающая к изменениям и сопротивляющаяся изменениям* (*Бюджентал*, из лекций, 1997).
Борьба этих двух мотивов – *развития* и *стабильности* – сопровождает каждого из нас всю жизнь и во многом определяет траекторию жизненного пути. А приход человека за психологической помощью свидетельствует скорее всего об обострении этой борьбы, о противоречивом, болезненном и загоняющем человека в тупик равнодействии сил.
С этой точки зрения, ключевой вопрос для фасилитатора заключается в том, какую из этих сил в драме жизненного развития клиента он поддерживает. Принципиально важно, что при ориентации на поддержку и усиление в клиенте тенденции к развитию и изменению Бюджентал исходит из необходимости *равного уважения* обеих сил.
Помогая человеку перестроить свою жизнь, мы должны признавать и деликатно относиться к его *естественному беспокойству* перед перспективой этой перестройки. И чем глубже изменения – тем сильнее тревога. *Экзистенциальные изменения* с неизбежностью порождают *экзистенциальную тревогу* и, естественно, сопротивление.
Сопротивление – это отстаивание человеком своей "привычной идентичности и знакомого мира от воспринимаемой угрозы" (*Bugental*, 1987, p. 175); и это важнейшее проявление мотива стабильности.

В то же время *"фундаментальная драма развития"* выступает не только как противостояние различных мотивов и тенденций, но и как аспекты одних и тех же явлений и процессов, которые одновременно содействуют обеим силам.
В первую очередь, это касается *"картины мира"*: каждый человек сначала сам *создает* "свой мир" (естественно, не без влияния реального мира), а затем этот им же сотворенный конструкт "Я-и-Мир" не только оказывает мощное воздействие на жизнь своего автора, но и во многом ее *ограничивает*. Используя одни возможности, одни способы существования, мы тем самым отказываемся от других. Осознание клиентом этой *драматической диалектики жизни* – непременное условие эффективной работы фасилитатора и важнейший ее результат.
5. ***Роль психотерапевта – "не в том, чтобы лечить, исправлять или менять клиентов, а в том, чтобы помочь клиентам проявлять эту способность... к собственному внутреннему зрению"*** (*Bugental, Kleiner*, 1993, p. 107).
Еще один ключевой вопрос для любого вида "работы по изменению": если в жизни клиента должны произойти определенные изменения, то КТО осуществляет эти изменения и отвечает за то, чтобы они произошли?! Большинство подходов в психотерапии отводят (с той или иной степенью категоричности) ведущую роль психотерапевту – он "специалист", он знает, что именно, в каком направлении и как надо менять. А клиент – объект приложения усилий "специалиста", *пассивный* реципиент (пассивный – не в том смысле, что ничего не делает, а в том, что *не принимает ответственности* за процесс и результат).
В этом пункте – *коренное отличие ЭГП* от большинства других подходов. Бюджентал смотрит на клиента как на *субъекта изменений*. И сила, и ресурсы, и "компас", определяющий наиболее адекватное направление этих изменений, – все это в руках самого "изменяющегося" (клиента).
Как подчеркивает Бюджентал, у любого психотерапевта в процессе консультирования может возникнуть сильное *искушение принять "власть" на себя,* – тем более, что клиенты, как правило, изначально настроены и усиленно стремятся передать ему эту власть. Но поддаться этому искушению означало бы *помешать собственным поискам клиента* и снять с него ответственность за это; а следовательно – закрыть ему дорогу к "экзистенциальной эмансипации".
Клиент потому и стал клиентом, что не сумел стать хозяином своей жизни, – и главный смысл психологической помощи как раз и заключается в том, чтобы помочь ему вернуть "законное право" на собственную жизнь. Поэтому Бюджентал считает, что психотерапевты не лечат болезни или нарушения, а "освобождают пленников"; они похожи скорее на "группу спасателей", помогающих человеку выйти из тюрьмы (своей собственной *внутренней тюрьмы* страхов, стереотипов, неверия в себя и т.п.) и жить более свободно. В силах терапевта – только ("только"!) *содействовать внутреннему поиску* клиента, помочь ему разобраться в себе и *найти путь к собственным силам*.
Иными словами, Бюджентал исходит из того, что имеет значение не только сам по себе "эмоциональный опыт", полученный человеком в ходе психотерапевтической работы (что признается большинством современных подходов), – "чтобы этот опыт стал... исцеляющим и способствующим росту, принципиально важно, *как* получен этот опыт" (*Bugental*, 1978, p. 16). Наиболее значимый и конструктивный результат будет в том случае, если клиент принимает на себя ответственность за разрешение своих противоречий и сам открывает новые пути.
Если он "приходит к своим эмоциональным проблемам вследствие собственного внутреннего исследования... тогда клиент постигает нечто большее, чем слова и логика, - ...переживание бытия в целом. Клиент распространяет внутреннее осознание на жизнь в целом и это расширенное осознание остается устойчивой частью личности, обогащающей последующую жизнь множеством тонких способов" (*там же*, p. 17).

Следует отметить еще один существенный момент. При постоянном стремлении понять клиента, фасилитатору важно все время отдавать себе отчет в *относительности и ограниченности* познавательных возможностей в этом плане. ЭГП основывается на признании и уважении уникальности и автономии человеческого в каждом человеке. Это, в свою очередь, означает понимание того, что человек в глубинах своей сущности *"безжалостно непредсказуем"* и "не может быть познан до конца", т.к. в любой момент сам может выступить источником изменений в собственном живом бытии, разрушающих любые "объективные" предсказания и ожидаемые результаты. Поэтому Бюджентал предпочитает говорить о "тайне клиента", о "важности и тщетности информации", о том, что в каждом человеке *всегда есть "что-то еще"* – что-то непознанное, неуловимое и еще не открытое (возможно, и для него самого)...

6. ***"В работе по внутреннему поиску идеальное условие для клиента – быть интенсивно присутствующим, то есть быть искренне и почти полностью в данном моменте и в том, что происходит"*** (*Bugental*, 1978, p. 18).

"Присутствие" – еще одно из ключевых понятий концепции Бюдженталa. Оно означает нечто гораздо большее, чем простое "физическое пребывание". Полноценное присутствие включает прежде всего осознание своей субъективности, контакт с внутренней жизнью, с потоком собственных переживаний. "Действительно присутствующий клиент полностью погружен в раскапывание субъективного....Это не "думание о" или "разгадывание" своего "Я". Это скорее открытость внутреннему исследованию, которое более похоже на медитацию или на чтение захватывающего романа, чем на решение арифметических задач" (*там же*).

Но присутствие не означает замыкания в себе, эскапизма. Наоборот – это состояние "разомкнутости", открытости и чуткое прислушивание ко всем нюансам своего диалога с другими людьми, напряженного взаимодействия с Миром, интенсивное проживание каждого значимого момента этой сопричастности.

Естественно, присутствие означает соприкосновение прежде всего с *непосредственными и актуальными* переживаниями. Не отрицая большого значения исследования прошлого и будущего, ЭГП ведущую роль отводит работе *в настоящем* – с тем, что именно в данный момент действительно "живет" в субъективности человека, что актуально *"здесь и теперь"*.

Именно в процессе непосредственного проживания – в том числе и событий прошлого или будущего – могут быть услышаны и полноценно осознаны экзистенциальные проблемы. "Только в этот момент я жив. Все остальное в определенной мере спекулятивно. Только сейчас, *сейчас*, я могу изменить свою жизнь" (*Bugental*, 1978, p. 121).

Именно поэтому, по мнению Бюдженталa, достигнуть экзистенциального уровня терапевтической работы можно лишь при условии максимально возможной степени присутствия; причем, присутствия обоих – *и клиента, и терапевта* (естественно, при первостепенной важности "погружения" клиента).

7. ***В работе психотерапевта "требуется неусыпное внимание к внутреннему миру переживаний клиента при понимании того, что первейшим инструментом, необходимым для этого... является его собственная субъективность"*** (*Bugental*, 1987, p. 3-4).

То, что в первую очередь обеспечивает мою работу с клиентом, утверждает Бюдженталь, – это я сам. Фасилитатор *работает собой*: своим внутренним миром, своей субъективностью и, в первую очередь, – *чувствительностью к внутреннему миру Другого* и способностью вступить с ним в *глубинное общение*, которое уже само по себе обладает целительной силой. Решающим при этом является, однако, способность фасилитатора сделать возможными интенсивные *поиски самого клиента*, его осознания, ответственные выборы и мужественные решения.

Это, в свою очередь, предполагает развитие широкого спектра *сензитивных способностей* (включая интуицию) фасилитатора, позволяющих ему тонко чувствовать сложные, часто едва уловимые, процессы субъективной реальности.

Здесь мы подходим к очень важной – с точки зрения *программы обучения консультационной работе* – составляющей экзистенциально-гуманистического подхода. Бюджентал выделил самые существенные, по его мнению, *"измерения" субъективной реальности индивидуального консультирования*, динамика которых и определяет качество и психологическую суть происходящих при этом глубинных процессов. Поэтому именно этим измерениям следует уделять первостепенное внимание и именно к ним у фасилитатора должна быть особая чувствительность. Соответственно, и в основу предложенной Бюдженталом программы по развитию способностей к эффективному глубинному общению положена система базовых измерений.

Эти измерения четко структурируют "консультационное пространство", позволяют увидеть его как *особый Мир человеческих отношений* и понять многие важные аспекты жизнеизменяющей работы. Вместе с тем, однако, следует помнить, что в ЭГП любое структурирование имеет условное значение – с его помощью задается скорее *веер возможностей* для терапевтических действий, основные *направления внимания* фасилитатора и *линии осмысления* им происходящего в процессе консультирования, нежели фиксированный набор техник и предписаний.

По отношению к любой жизненной ситуации человек может занять (или не занять) *экзистенциальную позицию* – и дело здесь не в "технологиях" работы, а в качестве *осознания* данной ситуации и *отношения* к ней, в готовности принять на себя *ответственность* за происходящее в собственной жизни и т.д. Поэтому позиция Бюджентала такова: при определенных условиях *почти любое действие может способствовать* созданию для клиента возможностей более глубокой и интенсивной работы с субъективностью. Может способствовать – но *не может гарантировать*, что он выполнит эту работу (и уж тем более – не может сделать ее за него).

Вот почему ЭГП отличается высоким уровнем *толерантности* по отношению ко многим технологиям, удивительным *разнообразием и богатством* используемых *психотехник*, но при этом не абсолютизирует эту процедурную составляющую, отводя ей то место, которое она, собственно, и заслуживает. *Искусство фасилитатора* как раз и состоит в способности адекватно и эффективно применять богатый технический арсенал, способствуя внутренней работе клиента и не переходя при этом к манипулированию.

Именно для становления этого искусства Бюджентал описал ***13 базовых параметров (измерений***) консультационной (психотерапевтической) работы и создал методику *развития* каждого из них. На мой взгляд, такой глубиной и тщательностью разработки ***программы "расширения субъективных возможностей"*** фасилитатора вряд ли могут похвастаться другие подходы.

Итак, основные параметры процесса индивидуального консультирования по Бюдженталу следующие:

1. Уровень общения
2. Присутствие и общность (альянс)
3. Межличностное давление
4. Тематическое параллелирование
5. Эмоциональное параллелирование
6. Параллелирование рамок
7. Параллелирование локуса
8. Объективность-субъективность
9. Сопротивление
10. Забота
11. Интенциональность
12. Обязательства

13. Искусство, мастерство

Эти "базовые измерения" Бюджентал сгруппировал и кратко (более подробно они будут описаны во второй части) охарактеризовал следующим образом (*Bugental*, 1987, p. 12-13).

I. Базовое искусство ведения беседы

1. **Уровень общения** определяет степень включенности и глубины самораскрытия собеседников в межличностном взаимодействии, а также то, насколько полно присутствуют и как глубоко погружены в беседу ее участники.
2. **Присутствие и общность (альянс**) описывают уровень взаимной психологической вовлеченности и контакта, которые оказывают решающее влияние на качество процесса консультирования (как по форме, так и по содержанию).
3. **Межличностное давление** состоит в различных способах, которыми один человек пытается влиять на мысли, чувства или действия другого человека в процессе их общения.

II. Влияние* на субъективные процессы

4. **Тематическое параллелирование** относится к степени близости темы и содержания высказываний собеседников (фасилитатора и клиента).
   * Термин ***"влияние"*** – приблизительный перевод английского ***"guidance"***, означающего в данном случае некоторое сочетание "ведения", "сопровождения", "направления", "поддержки", "управления"; с помощью этого термина Дж.Бюджентал описывает процесс терапевтической работы с миром субъективного путем ***влияния*** на важнейшие составляющие психотерапевтического взаимодействия; основными способами такого влияния являются различные виды ***"параллелирования"***.
5. **Эмоциональное параллелирование** определяет уровень сосредоточенности собеседников на чувствах и переживаниях друг друга.
6. **Параллелирование рамок** фиксирует степень обобщенности/конкретности, "масштаб" рассмотрения собеседниками обсуждаемых вопросов.
7. **Параллелирование локуса** определяет то, на чем фиксируется высказывание человека – на нем самом, на собеседнике или на некотором аспекте их взаимодействия.

III. Достижение большей глубины

8. **Пропорция объективность-субъективность** характеризует степень, с которой говорящий ограничивается отстраненными, обезличенными высказываниями или, напротив, выражает более эмоциональные и индивидуально окрашенные суждения.
9. **Сопротивление** клиента рассматривается как важнейшая составляющая процесса его развития, которая предполагает не "купирование", а внимание, осторожность и уважение; взгляд на сопротивление не должен ограничиваться рамками только одной (например – психоаналитической) концепции.

IV. Внутриличностные процессы

10. **Забота** – это наименование гештальта чувств и интенций клиента, которые должны быть мобилизованы, чтобы результатом психотерапии стали действительно существенные жизненные изменения.
11. **Интенциональность** понимается как направленность и интенсивность глубинных процессов клиента, которые с необходимостью меняются, если он ищет более удовлетворительный для себя жизненный путь.

V. Собственное существование психотерапевта

12. **Обязательства** – принципиально значимая категория; необходимое условие эффективности жизнеизменяющей психотерапии и аутентичного существования самого психотерапевта.

13. **Искусство и мастерство** – характеризует поглощенность психотерапевта своей деятельностью, его зрелость и постоянно развивающиеся сензитивность и умения, его подлинную творческую реализованность в процессе работы.

Психологическая теория, описывающая названные параметры, и концепция развития соответствующих способностей легли в основу программы Бюджентала *"Искусство психотерапевта"*, начальный уровень которой, в свою очередь, был взят мной для разработки аналогичной программы для практических психологов. Далее будут более подробно описаны ***основные измерения*** – десять *базовых* измерений по Бюдженталу (первые девять и "мастерство"), а также некоторые *"другие"* измерения, предложенные мною в развитие данного подхода, – то есть именно те параметры, которые непосредственно рассматриваются в рамках семинара-тренинга для практических психологов *"Психология глубинного общения"*.

*** * ***

Разумеется, все сказанное выше не может рассматриваться как исчерпывающее описание взглядов *Джеймса Бюджентала*. Наоборот, оно составляет лишь *малую долю* фундаментального, глубокого и многопланового подхода. (Перефразируя известное изречение древних, можно сказать: прекрасно то, что удалось рассказать об ЭГП, но еще прекраснее то, чего рассказать не удалось.) В данном разделе представлена в основном та его часть, которая, как показал мой опыт, необходима для освоения предложенного варианта программы семинара-тренинга, который будет описан в следующих разделах. Но и сказанного, убежден, достаточно, чтобы увидеть ключевые идеи ЭГП, его основные достоинства. Стоит еще раз повторить главные из них:

- подлинный, осознанный и последовательный *гуманизм*, проявляющийся в базовых ценностях, в отстаиваемом "образе человека", в понимании целей и основных ориентиров психологической работы, в применяемых средствах;
- содержательная реализация *гуманитарной методологии*, антитехнократизм и антиредукционизм;
- *фундаментальность и разносторонность* подхода, включающего согласованные и взаимосвязанные философскую базу, психологическую теорию и психотерапевтическую практику;
- богатая, гибкая и эффективная *система психологической (терапевтической) помощи* человеку в совладании с самыми сложными и драматичными проблемами его бытия;
- *уважительность и ответственность* в отношении клиента, *открытость, рефлексивность и критичность* собственной позиции.

Мне в подходе Дж.Бюджентала близко очень многое, почти все... Но, возможно, самое ценное для меня заключено в последнем пункте. Бюджентал проявляет подлинное уважение к природе человеческой, осознание бесконечности и принципиальной неисчерпаемости глубин его души и, соответственно, – готовность к деликатности и осторожности, когда дело доходит до *влияния на человека, вмешательства в его жизнь*. Это очень *честная* и *ответственная* позиция. Но, к сожалению, – не слишком, на мой взгляд, популярная среди современных психологов (особенно среди тех, кто считает себя учеными), "уже все про человека понявших".

Позволю себе здесь упомянуть одну историю, которую я недавно узнал благодаря блестящему знатоку итальянской культуры и известному эксперту по "историческим технологиям" *Валерию Платоновичу Голикову*. Вкратце суть состоит в том, что один из виднейших специалистов по итальянской настенной живописи несколько лет назад взялся за реставрацию знаменитой фрески *Микеланджело* "Страшный суд" из Сикстинской капеллы. Имея в своем распоряжении лучших профессионалов-реставраторов, самую современную технику, он с сотрудниками на протяжении нескольких лет проделал огромную работу и, казалось, узнал все, что только можно было, о Микеланджело, его живописной технике и конкретно о данном произведении. Однако, в тот момент, когда

после многолетней и тщательной подготовки он должен был, наконец, приступить непосредственно к реставрации, то есть *к "вмешательству в жизнь"* картины (пусть и частично разрушенной), – он долго *не мог* начать это делать, испытывая благоговение перед величием и тайной мастера и его шедевра, опасаясь нарушить целостность и гармонию творения автора. Потребовалось несколько попыток, прежде чем реставрация началась, и через некоторое время "Страшный суд" снова предстал во всей красе...
В последнее время почему-то именно этот пример я вспоминаю каждый раз, когда приходится видеть, с какой легкостью, без тени сомнения психологи берутся "формировать", "корректировать", "консультировать", "работать с кризисами" и вообще "учить жить" – и при этом весьма уверенно и комфортно чувствуют себя в роли "инженеров человеческих душ". Как часто хочется задать им один из известных "гамлетовских вопросов" – а *сумеют ли они сыграть хотя бы на флейте??!*
Я давно пришел к убеждению – чем дальше психолог продвигается по пути постижения подлинной природы человека, тем *менее категоричен* и *более осторожен* он в своих выводах, тем *больше уважения* проявляет он перед лицом сложности, неисчерпаемости, силы и красоты внутреннего мира человека. Тем настойчивее он стремится уйти от простых, легких, однозначных, механистичных взглядов и решений. А это, в свою очередь, вызывает у меня уважение и доверие к его идеям, выводам и открытиям. Именно такую деликатность и осторожность на основе мудрости и проницательности увидел я в теории Джеймса Бюджентала и в его работе с людьми – и потому я доверяю ему и его подходу.

Часть Вторая
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД: ГЛУБИННОЕ ОБЩЕНИЕ И ЕГО ИЗМЕРЕНИЯ

Все вышесказанное с неизбежностью должно привести нас к выводу: с человеком, понятым с представленных позиций – *"человеком экзистенциальным"* – нельзя вести себя как с вещью, как с "объектом" психологического влияния.
В этом *экзистенциальном измерении* мало что значат слова и действия как таковые – если они не затрагивают глубин внутренней жизни человека, его субъективного мира. Все дело в том, как от поверхностного общения и взаимодействия "по касательной" выйти на контакт с подлинной субъективностью. Для этого, естественно, недостаточно знать психологию "поверхностного общения" – необходимо хорошо ориентироваться в *"экзистенциальной архитектонике общения"* и быть готовым решать профессиональные задачи и на этом уровне.
Путь к экзистенциальным глубинам общения очень не прост, не очевиден, не имеет какой-то одной гарантированной траектории и всегда уникален. А самое главное: этот путь к личности *другого* берет начало в *собственном* внутреннем мире и успех в налаживании экзистенциального контакта, в выстраивании "мостика" на глубине зависит от способности идти по этому пути внимательно всматриваясь, тонко чувствуя и чутко прислушиваясь к каждому шагу и его последствиям.
Именно для развития этой чувствительности и способностей к осуществлению глубинного общения в практике психологического консультирования и были предложены Бюдженталом **"базовые измерения"**. Вспомним еще раз их перечень:

- уровень общения;
- присутствие и общность (альянс);
- межличностное давление;
- тематическое параллелирование;
- эмоциональное параллелирование;
- параллелирование рамок;
- параллелирование локуса;
- объективность-субъективность;

- сопротивление;
- забота;
- интенциональность;
- обязательства;
- искусство и мастерство.

Выделение этих параметров следует, однако, понимать адекватно. Выше уже подчеркивалась *условность структурирования* любых аспектов субъективной реальности. Важно также добавить, что, в соответствии с отстаиваемой Дж. Бюдженталом *"континуальной точкой зрения"* (см. *Bugental, Sapienza*, 1992), внутренний мир человека представляет собой не набор отдельных "структур", элементов или полярных "показателей", а единую *целостность*, внутри которой все переплетено, взаимосвязано и является аспектами общего неделимого континуума. Перечисленные "измерения" и есть такие аспекты сложной и напряженной межличностной реальности, в которую непосредственно вовлечены внутренние миры собеседников. Соответственно и *изменения* в каждом "базовом измерении" носят не парциальный, а непрерывный, континуальный характер.

Поэтому каждое из этих измерений представляет собой условную, во многом даже теоретическую конструкцию (ведь все это – "созвездия"!), но выросшую непосредственно из богатейшего *практического опыта* консультирования, созданную для удобства осознания и работы с этим опытом и там же, в опыте, многократно проверенную.

Сам Дж.Бюдженталов определяет базовые измерения общения как "пути достижения большей глубины и сферы влияния собственной субъективности" (*Bugental*, 1987, p. 3)* в ситуации индивидуального консультирования. Именно так лучше всего их и рассматривать – как *условия* более полного и дифференцированного межличностного понимания, ориентации и *средства* более тонкого и более эффективного действия в ситуации психологического консультирования. Изучение каждого измерения может стать ценнейшим психологическим уроком – уроком зоркости, осознавания и экзистенциального поиска.

Рассмотрим суть и психологические особенности тех измерений, которые составляют основное содержание программы **семинара-тренинга "Психология глубинного общения"**. При этом в качестве единицы анализа возьмем, вслед за Дж.Бюдженталом, базовую ситуацию *индивидуального* консультирования – *"психологическое интервью"*, непосредственное общение, диалог фасилитатора и клиента. (Хотя, очевидно, что значительная часть этого материала, теоретического и практического, с определенными оговорками, приложима и к ситуации *групповой* психотерапии.)

2.1. УРОВЕНЬ ОБЩЕНИЯ

В разных ситуациях и в различные моменты общения собеседники (в том числе и участники психологического интервью) существенно различаются в том, насколько они вовлечены в это общение, в какой мере готовы раскрыть свои внутренние переживания и быть понятыми друг другом.

* В тексте §§ 2.1-2.5 цитируется книга: *Bugental J.F.T.* The Art of the Psychotherapist, N.Y., 1987, далее в скобках будут указаны только страницы этого издания.

Большинство теорий общения описывают коммуникативную реальность, если можно так выразиться, одномерно, "по горизонтали" – как рядоположенные компоненты, структуры, этапы и т.п. Бюдженталов, развивая идеи *К.Юнга*, утверждает, что мир личности и межличностных взаимоотношений никак не умещается в одной плоскости. Этот мир имеет *глубину*, внутреннюю вертикаль, в нем есть несколько слоев, *уровней*.

Поэтому в процессе общения все время осуществляется сложное *движение не только "по горизонтали", но и "по вертикали"*, происходит изменение уровня "погружения" взаимодействия на разные "этажи" субъективности. В каждый конкретный момент собеседники в разной мере позволяют своей субъективности включиться в общение, то приоткрывая ее осторожно, строго дозируя и ограничиваясь лишь внешним "фасадом" и

привычными действиями или даже вовсе отчуждаясь от себя подлинного, то разрешая себе быть искренним, позволяя открыто и непосредственно проявляться самым глубинным процессам своей внутренней жизни... Естественно, здесь названы лишь крайности, полюса огромного континуума, движение между которыми зависит от множества факторов.

Иными словами, речь идет, выражаясь словами Бюджентала, о *качестве бытия* человека в ситуации или отношениях – о степени его *присутствия* в данной межличностной ситуации, об уровне *аутентичности* самовыражения, *чувствительности* к собственной внутренней реальности и актуализации подлинной *заботы* о себе.

Внимание и сензитивность к изменениям качества бытия клиента в ситуации психологического интервью, к динамике его присутствия является, по мнению Бюджентала, "одним из краеугольных камней психотерапевтического искусства" (p. 26). Именно эта сложная и трудноуловимая *глубинная динамика общения* лежит в основе выделения уровней межличностного взаимодействия. В концепции Бюджентала описываются *семь основных уровней глубины общения*:

1. формальные отношения;
2. поддержание контакта;
3. стандартная беседа;
4. критические ситуации;
5. интимность;
6. личное бессознательное;
7. коллективное бессознательное.

В качестве *различительных признаков* уровней общения выбраны два важнейших аспекта *вовлеченности* человека в общение: доступность и выразительность. (Еще раз подчеркнем – это две грани единого процесса общего континуума, оба аспекта тесно связаны, переплетены, во многих отношениях пересекаются...)

Доступность – это степень открытости влиянию другого человека и ослабления защит от чужого воздействия. *Выразительность* – это уровень готовности человека "раскрыться без маскировки", а также готовности приложить усилия, чтобы выразить свою субъективность и позволить другому понять себя. От изменений в этих двух аспектах качество консультационной работы зависит в решающей степени.

Используя эти различительные признаки, основные уровни общения можно охарактеризовать следующим образом (ограничимся при этом "симметричными" вариантами, когда оба собеседника находятся на одном и том же уровне общения, о возможных комбинациях, соотношениях позиций – разговор в следующих параграфах).

1. *Формальные отношения*. Это общение, ориентированное прежде всего на соблюдение требований "объективного статуса". Собеседники стремятся держать себя и межличностную ситуацию "под контролем", причем этот контроль направлен в основном на сокрытие собственных внутренних переживаний и создание определенного впечатления о себе. Говоря о себе, человек как бы становится в позицию стороннего ("объективного") наблюдателя, осторожного цензора.

   Такое общение может быть названо "коммуникацией, центрированной на имидже" (p. 30). По сути, собеседники вступают в общение скорее не как люди, а как "социальные функционеры". Спонтанность и естественность минимальны или отсутствуют вовсе, сильна ориентация на стереотипную вежливость, соблюдение ритуалов ролевого поведения и т.д. Жизнь индивидуального внутреннего мира при этом, разумеется, усиленно скрывается, а если и проявляется, то лишь косвенно, вопреки желанию собеседников или неосознанно. Даже если человек и осознает что-то из происходящего в своей субъективности, то вовне он стремится проявить только то, что соответствует его представлениям о должном, правильном.

Соответственно, *выразительность* собеседников в таком общении носит весьма специфический характер – это не проявление себя подлинного, а создание определенного "образа себя", попытка выдать желаемое за действительное. Естественно, и *доступность* влиянию в этом случае минимальная, блокированная тревогами и защитами, ролевыми барьерами и стереотипами.

Таким образом, очевидно, что на уровне формальных отношений взаимодействие в психологическом интервью происходит крайне поверхностно, не только никак не затрагивая реальные жизненные проблемы клиента, но и маскируя и даже искажая их; поэтому здесь мы имеем дело с явным *неприсутствием* (или – псевдоприсутствием) клиента и для него, конечно, ни о какой жизнеизменяющей терапии и речи быть не может.

2. *Поддержание контакта*. Общение на этом уровне, хотя и характеризуется уже несколько большей непосредственностью собеседников, но по-прежнему отличается их значительной закрытостью, сдержанностью. Отсутствует проявление подлинной субъективности, высказывания почти полностью ограничены "фактической информацией". Собеседники пытаются одновременно и поддержать беседу, и не привнести в нее "ничего личного". Такой разговор обычно краткий, внешне непринужденный, "сосредоточен на непосредственном деле и на простых приветствиях" (p. 33).

   Выразительность несколько усиливается – за счет большей свободы проявления индивидуального стиля ведения беседы, частичного (эпизодического и неглубокого) выражения чувств, настроения, – но *доступность* по-прежнему минимальная.

   И на этом уровне общения, как видно, не стоит рассчитывать на существенные терапевтические эффекты.

3. *Стандартная беседа*. Общением такого типа заполнено большинство повседневных разговоров. Здесь собеседники уже более искренни и имеется определенное "равновесие между заботой о собственном имидже и вовлеченностью в выражение внутренних переживаний", а также готовность свободно "перемежать личные и рабочие разговоры" (p. 35). Другая особенность "стандартных бесед" заключается в том, что, благодаря более ясному и пристрастному заявлению собеседниками своих позиций, появляется возможность возникновения некоторых межличностных напряжений и противоречий. Эти столкновения уже меньше замалчиваются и маскируются, чаще становятся предметом открытой дискуссии. Но до серьезных конфликтов дело не доходит, обсуждение происходит по-прежнему недостаточно глубоко, без "подключения" ресурсов осознавания, интуиции, без активизации подлинной заботы и ответственности.

   Здесь можно говорить уже о достаточно большой *выразительности* собеседников и о значительной их *доступности* – хотя и то и другое все еще не выходят за пределы обыденного и привычного.

   Уровень стандартной беседы часто может показаться очень похожим на содержательный разговор. Поэтому фасилитатор склонен поддаться стремлению остаться подольше на этом вполне спокойном и достаточно информативном уровне, тем более, что и клиент часто с удовольствием готов вести такие разговоры привычным (стандартным!) для себя способом. И действительно, общаясь на этом уровне, с одной стороны, можно работать на установление контакта с клиентом, развитие взаимного доверия; с другой – получить много ценной фактической информации о клиенте и его жизни, увидеть и услышать некоторые сигналы, намеки на глубинные проблемы – и в этом несомненные достоинства стандартной беседы. Однако, считает Бюджентал, на этом уровне действительной "встречи субъективностей" не происходит и потому при стандартной беседе подлинная

жизнеизменяющая работа не происходит. Это лишь подготовка (пусть и важная) к ней.

4. *Критические ситуации*. Общение на этом уровне отличается прежде всего тем, что собеседники полноценно *присутствуют* в нем, почти не обращают внимания на имидж и сосредоточены на собственной субъективности, на актуальном и полном проживании, осознании и разрешении своих жизненных проблем.
   Высокий уровень *выразительности* проявляется не только в ярко выраженной индивидуализированности *содержания* беседы, в готовности к откровенному обсуждению своих проблем, но и в аутентичности *формы* общения, в "авторском" характере использования вербальных и (особенно) невербальных средств, высокой эмоциональности и т.д.
   Доступность также очень велика – погруженность человека в собственную субъективность и сосредоточенность на ее осознании ведет к существенному ослаблению страхов и защит, способствует высокой восприимчивости и готовности по-новому взглянуть на себя и свою жизнь. (В то же время, важно иметь в виду, что, как подчеркивает Бюджентал, именно в силу большой вовлеченности человека в осознание своей субъективности, его доступность влиянию извне в определенные моменты может быть значительно ограничена.)
   Кроме того, в "критических ситуациях" разговор часто протекает достаточно напряженно и в ходе его во внутреннем мире собеседников происходят определенные – и часто весьма существенные – изменения. Это может стать "поворотной точкой" в беседе, вскрыть очень важные проблемы или направления их решения. В психологическом интервью "критические ситуации" имеют принципиально важное значение – ведь после таких "всплесков" субъективности человек не сможет остаться таким же, каким был до этого (или каким бы он мог оставаться, не случись данного критического обострения).
   Все это объясняет огромные терапевтические возможности взаимодействия на уровне критических ситуаций.
   В соответствии с главной целью ЭГП – актуализировать серьезные изменения в жизни клиента – основную часть работы следует стремиться проводить именно на уровне критических ситуаций. "Только когда клиент действительно открывает себя воздействию этих бесед, только когда клиент на самом деле пытается выразить терапевту свои внутренние переживания и только когда терапевт искренне отвечает на глубинные переживания клиента – только когда эти необходимые условия совпадают, есть основания ожидать устойчивых изменений и роста" (р. 38).
   В то же время, при всех перечисленных возможностях и достоинствах "критических ситуаций", общением на этом уровне не стоит злоупотреблять, и форсировать переход к нему бессмысленно и даже вредно. Поэтому для полноценного осуществления жизнеизменяющей работы фасилитатору совершенно необходимо не только уметь общаться на четвертом уровне (а также уметь "возвращаться" к более поверхностному взаимодействию), но и быть чувствительным к *готовности* клиента перейти на этот уровень. Бюджентал выделил несколько важных признаков готовности клиента к переходу от уровня стандартной беседы к более глубокой работе (р. 41):
   - неоднократное (часто невольное) возвращение к одному и тому же вопросу или переживанию в сочетании с очевидными попытками уйти от их обсуждения;
   - частое повторение (как правило, не вполне осознанное) определенного слова или фразы;
   - затруднения в припоминании чего-то хорошо известного;

- внезапное прерывание разговора о тех проблемах или переживаниях, которыми был охвачен только что;
- неожиданная потеря направления хода мысли;
- появление беспокойства в движениях или, наоборот, необычной заторможенности.

5. *Интимность*. Переход на уровень интимности означает дальнейшее углубление и субъективизацию взаимодействия, еще большую степень непосредственности и искренности собеседников.
   Их *присутствие* в процессе общения приближается к предельно возможному. Здесь уже не обращается никакого внимания ни на проблему имиджа, ни на этикетные и ролевые требования, ни на собственные страхи и защиты – уходят на второй план все обычные барьеры и ограничения межличностного взаимодействия. Собеседники погружаются в очень эмоционально насыщенную, напряженную общую реальность осмысления ключевых экзистенциальных проблем своего бытия и их проживания "здесь и теперь". В эти моменты они настолько психологически сближаются, настолько сильна их общность, что собеседники достигают высочайшего уровня *взаимопонимания*. Причем, происходит это не только и не столько на рациональной основе, а в значительной степени на основе эмпатии и интуиции, и часто больше напоминает инсайт. (Вспоминается эпизод из американского семинара, когда Дж. Бюджентал и его российская "клиентка" в какой-то момент короткого сеанса стали понимать друг друга, как они сами потом утверждали, без переводчика и даже вовсе без слов.)
   При общении на этом уровне собеседники так "захвачены" проявлением внутренних переживаний, что уровень их *доступности* и *выразительности* оказывается максимальным. Именно в моменты подлинной интимности происходят самые глубокие и принципиально важные осознания и открытия, позволяющие человеку действительно пересмотреть свои взгляды на себя и собственную жизнь.
   Фасилитатору следует также иметь в виду и другие важные отличительные черты общения на уровне интимности, которые я бы назвал – взаимность, кратковременность и спонтанность.
   Взаимность означает, что подлинной интимности возможно достичь только при условии, если на достаточную глубину выйдут *оба* собеседника, – ведь интимность возникает как свойство целостности, определенной коммуникативной общности. Естественно, в ситуации психологического интервью не может быть полной тождественности позиций, и фасилитатор в своем самораскрытии, как выражается Бюджентал, "менее вербально свободен", особенно в моменты самовыражения клиента.
   Кратковременность моментов интимности вполне очевидна – это действительно лишь моменты (хотя и различной длительности, но редко большой), глубина, интенсивность и напряженность общения в которых не позволяет долго находиться на этом уровне. *Спонтанность* означает невозможность заранее планировать и регулировать взаимодействие на четвертом уровне. Это, как правило, происходит непреднамеренно и "регулируется" интуитивно, а точнее – протекает самопроизвольно, спонтанно.
   В заключение характеристики уровня интимности следует отметить, что его огромные жизнеизменяющие возможности реализуются не прямо и не гарантированно – речь идет о *потенциале*, реализация которого предполагает определенные условия. Дж.Бюджентал специально подчеркивает: "...я не утверждаю, что моменты интимности сами по себе являются изменяющим фактором. Если клиент уже *после* (выделено мною – *С.Б.*) того, как прошел волшебный миг интимности, настойчиво продолжает прикладывать усилия, только

тогда эти моменты интимности порождают у него расширенное видение, которое и является истинным агентом изменения" (p. 43).

6. (и 7) *Личное бессознательное* и *коллективное бессознательное* играют в жизни человека огромную роль – это "основа всего нашего жизненного опыта" (p. 28). Однако эти уровни субъективного лежат за пределами рационального познания, и потому они не могут быть теоретически описаны, о происходящих в них процессах мы, как правило, можем лишь догадываться – и Бюджентал деликатно оставляет их без характеристики...

Таким образом, главная идея выделения измерения *"уровень общения"* состоит в том, что люди вступают во взаимодействие, существенно разными способами, которые создают различные условия для выразительности и доступности собеседников. И что реальные "жизнеизменяющие процессы" возможны не на любом уровне общения, а лишь при достаточном "углублении" – начиная с уровня "критических ситуаций" и далее. В то же время, глубокой работе с необходимостью предшествует (часто достаточно длительная) более поверхностная подготовка; и точно так же неизбежно после завершения работы "на глубине" требуется плавный "подъем" к более привычному поверхностному общению. Чтобы процессы осознания и личностного роста клиента происходили естественным образом, следует отказаться от попыток навязывать ему тот или иной уровень общения, форсировать переход к более глубокому уровню или, наоборот, к более поверхностному. Иными словами: работа фасилитатора с необходимостью предполагает способность общаться на более глубоких уровнях, нежели это происходит при обычных разговорах, а также – способность отличать каждый уровень глубины общения и осторожно двигаться от одного к другому в процессе взаимодействия с клиентом в соответствии с требованиями ситуации.

*** * ***

Проблема уровней межличностного общения рассмотрена так подробно потому, что это очень большой, очень сложный и очень важный вопрос, во многом определяющий исход усилий фасилитатора. Но еще и потому, что, на мой взгляд, именно в этом измерении, как в капле воды, нашли отражение практически все ведущие идеи ЭГП, его главные ценности и ориентиры, его отличительные черты и богатые возможности, тонкость, сложность и мудрость взгляда Дж.Бюджентала – как на человека, так и на психотерапию. Остальные измерения будут рассмотрены более кратко и схематично – в расчете на понимание сути подхода, уже достигнутое при описании первого измерения.

2.2. ПРИСУТСТВИЕ И ОБЩНОСТЬ (АЛЬЯНС)

Присутствие – одно из базовых понятий в концепции Дж.Бюджентала; многие его характеристики были рассмотрены уже достаточно подробно (см. §§1.3 и 2.1). В данном измерении акцент сделан не столько на "качестве бытия" клиента, сколько на рассмотрении коммуникативных аспектов и присутствия самого фасилитатора.

Физически пребывать рядом с другим человеком и даже разговаривать с ним – еще совсем не означает вступить с ним в полноценный и глубинный контакт; вполне возможна "беседа" между "отсутствующими" в экзистенциальном смысле собеседниками. Бюджентал считает подобную ситуацию антитерапевтической и называет ее "грех неприсутствия" (p. 23).

Подлинное присутствие в общении означает мобилизацию чувствительности каждого из собеседников не только к собственному внутреннему миру, но и к субъективности друг друга, к коммуникативному контексту, а также – актуализацию готовности к напряженному и разнообразному участию в общении: слушать и слышать, спрашивать и отвечать, размышлять и сомневаться, чувствовать и сочувствовать и т.д.

Все это призвано обеспечить необходимую глубину и интенсивность взаимосвязи собеседников, встречу их субъективностей, что составляет основу контакта фасилитатора и клиента, их общности, "терапевтического союза" (альянса).

Собственно терапевтические отношения, создающие условия для конструктивных изменений и роста клиента, возможны, считает Бюджентал, только на основе полноценного терапевтического *союза* – мощного объединения сил фасилитатора и клиента, "которое дает энергию и поддерживает долгую, трудную и часто болезненную работу жизнеизменяющей психотерапии". При этом фасилитатор является для клиента "полноценно живущим человечным соучастником, а не равнодушным наблюдателем-специалистом" (p. 49).

Хотя, как было уже подчеркнуто, настоящий глубокий альянс фасилитатора и клиента складывается начиная с четвертого коммуникативного уровня, это не означает, что надо с ходу "заныривать" на такую глубину. Да это и невозможно – форсированное углубление общения вызовет не усиление присутствия клиента, а, наоборот, рост напряжения, тревогу, сопротивление и, следовательно, – стремление защититься, вернуться к более поверхностному общению. С другой стороны, бессмысленно (а иногда и вредно) "застревать" на более спокойных и простых, но малоэффективных начальных уровнях взаимодействия – особенно тогда, когда их возможности исчерпаны. Это, вероятно, убережет от конфронтации с клиентом, на какое-то время может помочь ему справиться с тревогой, но скорее уменьшит, чем увеличит глубину межличностного контакта.

Установление подлинного контакта с клиентом – процесс постепенный, нелинейный, требующий одновременно и больших усилий, и осторожности. Бюджентал выделяет важнейшие шаги фасилитатора по построению полноценной общности и контакта, среди которых (p. 50):

- распределение ответственности за ход общения,
- экспликация проявляющегося имплицитно,
- обращение к субъективности,
- поддержка необходимой непрерывности процесса общения,
- внимание к эмоциональным аспектам,
- работа с сопротивлением

  и некоторые другие.

Рассмотрим кратко основные из перечисленных направлений работы (вопросы, связанные с эмоциями и сопротивлением, будут затронуты далее, в §§ 2.4.2 и 2.5 соответственно).

Распределение ответственности за ход интервью. Один из способов помочь и поддержать погружение клиента в работу со своими реальными проблемами состоит в передаче ему основной ответственности за развитие беседы. Особенно важно это на начальных этапах консультирования, когда еще не выявлены наиболее существенные проблемы. Именно клиенту предлагается выбирать направление обсуждения и проявлять основную "вербальную активность", самому решая, на каких вопросах и в какой форме стоит сосредоточиться в данный момент. Естественно, часто возникают ситуации, когда фасилитатор считает нужным активно вмешаться и взять ответственность на себя, но, при прочих равных условиях, лучше, если основная ответственность принадлежит клиенту, что помогает ему сосредоточиться на "потоке внутренней субъективности".

Экспликация проявляющегося имплицитно. Как известно, в обычном общении люди привыкли основное внимание уделять эксплицитным (хорошо явленным), в основном вербальным аспектам. В ситуации психологического интервью этого совершенно недостаточно, т.к. именно скрытые от внимания человека, имплицитные составляющие его общения и поведения и становятся, как правило, ценнейшими ресурсами осознания его глубинных проблем. Фактически собеседники в общении проявляют гораздо большее содержание, нежели сами видят и понимают. Поэтому фасилитатор в процессе взаимодействия с клиентом стремится помочь ему осознать больше, точнее и глубже и использует для этого им самим (клиентом) сказанное и выраженное. Делать это, разумеется, следует осторожно, приоткрывая клиенту сначала более очевидные моменты, то, что проявилось достаточно ярко, а уже затем постепенно углубляясь и подходя ко все менее очевидному содержанию.

Во многом успех таких усилий по расширению осознания клиента зависит от адекватности выбора момента и формы их осуществления (Бюдженталь предупреждает: "Они будут максимально эффективны в том случае, если будут тесно связаны с потоком внутренних переживаний клиента в данный момент" (p. 56)), а в еще большей мере – от осторожности действий фасилитатора и уровня доверия к нему. Важнейший ориентир для фасилитатора – это готовность клиента к пересмотру привычных взглядов, к расширению и углублению своих представлений.
Обращение к субъективности. В процессе работы с имплицитным фасилитатор может затрагивать различные темы и вопросы, однако, очевидно, что наибольшее внимание при этом уделяется проявлениям субъективности клиента, попыткам, как выражается Бюдженталь, "поднять на поверхность" то или иное содержание его внутренней жизни.
В качестве *признаков проявления субъективности*, на которые при этом можно ориентироваться, Бюдженталь предлагает следующие *характеристики высказываний* клиента (p. 58):

- первое лицо:
- настоящее время;
- проговаривание чувств, переживаний;
- присутствует интенциональность, направленность;
- конгруэнтность между содержанием высказывания и непосредственным переживанием;
- при выражении чувств и ощущений используется меньше вводных слов и определений;
- меньше абстрактного, больше конкретного.

С известной долей условности можно считать, что чем реже и слабее в речи клиента присутствуют перечисленные признаки, тем уместнее будет фасилитатору оказать помощь ему (клиенту) в сосредоточении на более глубоких, субъективных аспектах рассматриваемой проблемы.
Поддержание непрерывности процесса общения. Речь идет о целесообразности в каждой беседе (сеансе) выделять одну или несколько основных тем и вопросов, наиболее важных на данном этапе работы, и стараться удерживать их в центре внимания хотя бы некоторое время. Причем, фасилитатору иногда приходиться прилагать немалые усилия для сохранения такой фокусировки, даже идти на конфронтацию с клиентом, чтобы не позволить ему увести себя в сторону.
Суть в том, что сосредоточенность на конкретном вопросе в течение достаточного времени повышает шансы выйти на достаточную глубину обсуждения и осознания. И наоборот – частая смена тематики мешает достижению необходимой концентрации и вовлеченности в беседу и почти неизбежно ведет к переходу на более поверхностные уровни общения (эти проблемы будут также рассмотрены в §§ 2.4.1, 2.4.3 и других).
Все перечисленные направления внимания и действий фасилитатора, безусловно, очень важны для создания полноценного терапевтического союза (альянса), для обеспечения условий эффективной глубинной работы клиента. Однако решающим "фактором" выступают все же *сам фасилитатор, уровень его собственного присутствия* и вовлеченности в психологическое интервью. В этом пункте позиция Бюдженталя, как он сам признает, "существенно отличается от традиционного понимания терапевта как умелого, но объективного руководителя терапевтического процесса" (p. 49).
С одной стороны, во время работы фасилитатора с клиентом уровень их общности и союза зависит, очевидно, от степени присутствия *клиента* и его готовности к самораскрытию. Но, с другой стороны, так же очевидно, что во многом судьба альянса зависит от присутствия и уровня общения самого *фасилитатора*, от степени его выразительности и доступности. Эта зависимость, разумеется, не прямо пропорциональная – далеко не всегда есть возможность и необходимость полного

совпадения уровней общения фасилитатора и клиента, "но в целом желательно, чтобы они были как можно ближе" (р. 62).
В противном случае, при значительной диспропорции в сторону большей закрытости фасилитатора, появляется *риск манипулирования* с его стороны. Большая скрытность, собственно, и появляется либо от страха, либо от желания получить преимущества манипулятивного порядка. И в том, и в другом случае вряд ли можно надеяться на усиление (или хотя бы сохранение) общности собеседников.
Но не менее важно и другое: когда клиент, скорее всего не без колебаний и опасений, решается погрузиться в сложный, драматичный, почти неизбежно весьма болезненный процесс самоисследования, – в эти моменты ему крайне необходимо *доверять* фасилитатору, чувствовать в нем *искренность*, человечность, а не холодный расчет профессионала.
В заключение важно еще раз подчеркнуть, что именно полноценный контакт, достаточно высокий уровень взаимного доверия, искренности и общности позволяют фасилитатору надеяться, что его активность, иногда довольно настойчивая и даже конфронтационная, его разнообразные "интервенции" будут правильно поняты и приняты клиентом и помогут последнему по-настоящему присутствовать, честно и мужественно взглянуть на свою жизнь и добиваться ее большей аутентичности.

2.3. МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Межличностное давление в общении (МД) можно определить как попытки одного собеседника повлиять на мысли, чувства, слова или действия другого (р. 67). При таком широком понимании МД мы легко найдем его проявления почти в любом взаимодействии людей. Давление – это, по мнению Бюджентала, универсальная характеристика человеческого общения; оно может проявляться множеством способов и служить самым разным целям.
Очень важно различать *манипулятивное и не-манипулятивное* использование МД – грань эта очень тонкая и не всегда очевидная. Главным критерием можно считать *намерение* "субъекта давления" – заботится ли он о другом человеке и стремится помочь ему справиться со своими проблемами или пытается с помощью давления достичь каких-либо иных целей. Давление как таковое – лишь средство, а его смысл и ценность определяется прежде всего *целями* "пользователя". В то же время, преднамеренное использование давления в межличностном общении – в кабинете консультанта или за его пределами – почти неизбежно несет с собой *риск манипулирования* и потому требует особого внимания и осторожности.
Форм, способов и уровней интенсивности МД – чрезвычайно много и классифицировать их можно по разным основаниям. Особо следует отметить, что давление существует не только в более явной *вербальной* форме, но также и в *невербальной*. Последняя, как правило, менее заметна (и даже не всегда осознается самим субъектом влияния), но часто еще более эффективна. Кроме того "невербальное сопровождение" способно весьма существенно менять степень давления, вкладываемую в слова, – как в сторону его усиления, так и в сторону смягчения. С другой стороны, невербальные формы МД могут использоваться и отдельно от вербальных, при этом приобретая иногда парадоксальное значение. Так в определенном контексте – например, в ответ на просьбу, призыв и т.п. – "молчание, самая слабая "клавиша", может оказать очень сильное давление" (р. 70).
Бюджентал разработал очень ясную и развернутую концепцию МД, а также предложил весьма подробную шкалу для описания, классификации и измерения основных видов давления. Представляя эту шкалу, он использует метафору некоего музыкального клавишного инструмента, клавиатура которого состоит из трех десятков "нот" (отдельных видов МД), объединенных в четыре "октавы". Вот эти основные "октавы" (р. 71):

- ***Слушание*** (основная функция состоит в создании условий для свободного самораскрытия собеседника, а также в налаживании контакта с ним).

- ***Ведение*** (предназначение в том, чтобы поддержать рассказ собеседника, удерживая его в изначальном русле или, наоборот, помогая раскрыть новые аспекты).
- ***Инструктирование*** (используется для влияния на собеседника посредством сообщения ему информации или указаний, имеющих рациональное и/или объективное основание).
- ***Требование*** (применяется для оказания давления на собеседника с использованием своих "личностных и эмоциональных ресурсов").

Применительно к ситуации психологического интервью выделены следующие характеристики, с помощью которых можно описать психологическую суть различий между основными уровнями (октавами) давления:

1. *имплицитное послание* – то, что составляет главный глубинный смысл высказываний данного типа, его латентное психологическое содержание;
2. *соотношение активности* – пропорция участия в общении каждого из собеседников, характерная для данного уровня давления;
3. *субъективность* – уровень мобилизации и раскрытия субъективности собеседников;
4. *открытость влияния* – степень использования явного убеждения, его направленность и предпочитаемые формы;
5. *роль фасилитатора* – главные задачи, которые пытается решить фасилитатор при использовании данного уровня давления, и ресурсы, которые он для этого использует.

Используя эти пять характеристик, можно представить основные особенности каждой из четырех октав МД таким образом (p. 71-87).

I. Слушание

1. *Имплицитное послание* фасилитатора: "Мне интересно то, что ты хочешь высказать. Я пытаюсь понять тебя как можно полнее. Скажи все, что ты хочешь, своими словами – я принимаю сейчас твои слова без того, чтобы обязательно согласиться или не согласиться".
2. *Соотношение активности*. Клиент побуждается говорить значительно больше, чем фасилитатор. Последний в основном стремится поддержать наиболее полное самовыражение клиента и редко высказывает собственные мысли и мнения.
3. *Субъективность*. Клиент в основном сам определяет, насколько глубоко он погружается в свою субъективность, хотя фасилитатор может при необходимости поддерживать тенденцию на углубление, когда она проявляется.
4. *Открытость влияния*. Фасилитатор избегает любых форм сильного влияния со своей стороны, поддерживая свободу клиента продолжать то направление беседы, которое он выбрал.
5. *Роль фасилитатора*. Его основные задачи – побудить самовыражение клиента и достичь этого настолько полно, насколько возможно; проявить искреннее принятие права клиента на собственные взгляды и получить такую информацию, которая была бы полезна для других этапов работы.

В эту "октаву" МД входят такие конкретные *виды воздействия* ("ноты"): молчание, "наведение мостов", перифраз, подведение итога, побуждение говорить, "отражение очевидного", предложение добавить к сказанному и открытые вопросы.
Необходимость в использовании этой "октавы" может возникнуть на любой стадии консультационной работы, но очевидно, что наиболее адекватно ее применение при установлении контакта, а также в моменты "эмоционального катарсиса" клиента, его интенсивного самостоятельного поиска. В целом же именно *слушание* можно считать фундаментом общения, его наиболее надежной основой, на которой строится все взаимодействие собеседников. Поэтому именно "продуктивное слушание" Бюджентал (как и большинство представителей других психологических и психотерапевтических школ) считает "наиболее фундаментальным умением психотерапевта" – "все остальное,

что необходимо делать терапевту, опирается на его развитую способность слышать одновременно на многих уровнях" (р. 71).
Причем, только при поверхностном взгляде на уровне внешнего вербального взаимодействия может показаться, что при использовании этой октавы основная нагрузка лежит на говорящем (клиенте). Для того, чтобы слушание было действительно *продуктивным*, оно непременно должно быть *активным'*. "Такое слушание – это гораздо больше, чем пассивное фиксирование, это *динамическая готовность* (подчеркнуто мною – *С.Б.*), которая включает в себя многие модальности восприятия плюс интуицию, рефлексию и специально развитую эмпатию" (*там же}*.

II. Ведение

1. *Имплицитное послание*: "Я хочу, чтобы ты рассказал мне о том, что заботит тебя и что ты хочешь, чтобы знал я. Ты будешь сам вести наш разговор, но я буду время от времени делать предложения относительно того, как это будет происходить".
2. *Соотношение активности*. Клиент обычно говорит больше фасилитатора. Активность последнего различна и может варьировать в больших пределах. При этом, однако, необходимо иметь в виду, что *частота* вмешательства может привести к увеличению давления, независимо от формы этого вмешательства.
3. *Субъективность*. Фасилитатор стремится побуждать клиента к раскрытию его внутренних переживаний, при этом в основном удерживаясь от самораскрытия. Это не односторонняя манипуляция, а осознанное следование приоритету потребностей и переживаний клиента. Воздействия фасилитатора направлены прежде всего на то, чтобы помочь клиенту в продвижении от отстраненных "отчетов" о себе к более личностному и эмоциональному раскрытию, поиску.
4. *Открытость влияния*. Усилия фасилитатора повлиять на ход общения достаточно мягкие и, как правило, ограничиваются рамками содержания, уже представленного клиентом.
5. *Роль фасилитатора*. Фасилитатор проявляет искренний интерес к тому, что стремится выразить клиент, и использует руководящие высказывания для углубления и расширения его рассказа. Естественно, у фасилитатора могут возникнуть свои представления относительно того, что в данный момент требует особого внимания, и он может осторожно попытаться направить беседу в это русло.

Ко второй "октаве" относятся: открытые вопросы, выбор части высказывания, фактическое информирование, непосредственное структурирование, неакцентированные альтернативы, общее структурирование, выдвижение новых тем, неявно фокусированные вопросы.
Работа во второй октаве давления представляет значительную трудность и требует от фасилитатора умения балансировать на тонкой грани осторожной активности – между невмешательством слушателя и лидерством ведущего. Мой опыт проведения семинара-тренинга показал, что большинству его участников сложнее всего было удерживаться в рамках именно *ведения*, границы которого многим казались размытыми, "неуловимыми". Оказывалось гораздо проще перейти к более сильному и очевидному давлению или, наоборот, вернуться к слушанию (последнее, конечно, для многих весьма трудно полноценно реализовать, но, по крайней мере, легче понять и распознать).
Однако, именно влияние на втором уровне МД – мягкое, деликатное, "на полутонах", оставляющее основную активность и ответственность за клиентом – обладает огромным потенциалом поддержки и усиления процессов его (клиента) самоисследования и часто играет в консультировании решающую роль. С другой стороны, и опасность манипулирования наиболее велика как раз при *ведении*.
Таким образом, есть много причин для того, чтобы уделить второй октаве межличностного давления особое внимание.

III. Инструктирование

1. *Имплицитное послание*: "Я хочу, чтобы ты усвоил некоторые объективные и важные аспекты тех вопросов, о которых мы говорили. Тебе нужно знать, как их можно использовать".
2. *Соотношение активности*. В различных ситуациях это соотношение существенно варьирует, но основная тенденция состоит в том, что активность фасилитатора в целом весьма велика (часто сопоставима с интенсивностью участия клиента или даже превосходит ее), однако, при этом она может перемежаться периодами достаточно слабого его вмешательства (возможно, с переходом на первую или вторую октавы).
3. *Субъективность*. В своем вмешательстве фасилитатор в основном полагается на нечто объективное (информацию, аргументы и т.д.). Но при этом во всех попытках "извлечь" что-то из клиента, он ориентирован прежде всего на выявление и активизацию его субъективных ресурсов.
4. *Открытость влияния*. Воздействие фасилитатора проявляется достаточно заметно – и в том, *что* он говорит, и в том, *как* он это делает. Для усиления влияния могут использоваться и "объективные средства" – рациональные доказательства, фактическая информация и т.п., – чтобы помочь открыться тем чувствам, мыслям или действиям клиента, которые не удается актуализировать другим способом.
5. *Роль фасилитатора*. Действуя на уровне этой октавы, фасилитатор учит, указывает и использует авторитет знаний и своей позиции. Эти усилия направлены на углубление понимания клиентом важных моментов, поддержку сотрудничества и более интенсивного совместного поиска, для чего часто фасилитатору приходится привлекать потенциал своей профессиональной роли.

Третью "октаву" МД составляют: суженные вопросы, рациональные советы, успокаивание, обучение, определенные альтернативы, ограниченные указания и более узкие вопросы.

Освоение третьей октавы представляет достаточно большую сложность, но еще труднее достичь понимания ее психологического смысла и психотерапевтической целесообразности. Бюджентал подчеркивает: "Инструктирование – это предмет огромных расхождений и арена острых столкновений точек зрения в сообществе терапевтов. Оно обладает очень большим потенциалом влияния на клиентов. По моему мнению, если оно используется чутко и умело, оно может существенно повлиять на прогресс клиента, но если его использовать неуклюже или чрезмерно, то оно обязательно будет препятствовать глубине и длительности терапевтического влияния" (р. 83).

Вариаций в применении средств октавы инструктирования профессионалами очень много, что в значительной мере зависит от их теоретических установок, индивидуального стиля и опыта работы.

IV. Требование

1. *Имплицитное послание*: "Я намерен убедить тебя или, если это необходимо и возможно, настоять, чтобы определенным образом изменить то, что я считаю важным. Для этого я применю все силы, которые смогу привлечь. Я надеюсь, ты поймешь: я делаю это, будучи уверенным, что это соответствует твоим наиважнейшим интересам; но даже если ты думаешь иначе, я намерен совершить свои попытки повлиять на тебя".
2. *Соотношение активности*. Само по себе *требование* предполагает ведущую активность фасилитатора. Но тактика применения сильных способов давления может быть самая разная. Возможны случаи, когда фасилитатор действует гораздо активнее клиента и использует данную октаву на протяжении длительного времени, а могут быть и другие ситуации, в которых он прибегает к этому лишь от случая к случаю (но зато с высокой степенью интенсивности).
3. *Субъективность*. Фасилитатор достаточно открыто (но избирательно) проявляет собственные чувства, переживания, ценности и суждения. Он принимает на себя

ответственность за использование этих личностных ресурсов. Сущность данного способа – именно в мобилизации субъективности фасилитатора. В крайних случаях при этом происходит даже некоторое ослабление ориентации на сиюминутные чувства и мнения клиента.

4. *Открытость влияния*. Здесь убеждение со стороны фасилитатора явное и недвусмысленное. Но, если фасилитатор использует свои собственные оценки, переживания или суждения и при этом претендует на их бесспорность, объективную обоснованность и т.д. – то есть пытается *выдать субъективное за объективное,* – может возникнуть опасность обмана клиента. Использование этого типа взаимодействия требует от фасилитатора быть честным, осторожным и принимать особую ответственность за привнесение своей субъективности в процесс консультирования.
5. *Роль фасилитатора*. На этом уровне МД фасилитатор открыто опирается на собственный авторитет. Он дает явные директивы, ставит перед клиентом острые, подчас провокационные вопросы, настаивает на определенных действиях и позволяет проявляться своим собственным эмоциям – все это делается для того, чтобы вызвать эффекты, которые фасилитатор считает наиболее важными.

В четвертую, самую "сильную" группу средств МД включены: более узкие вопросы, побуждение, одобрение, оспаривание, неодобрение, провоцирование, ссылка на авторитет, настаивание, отвержение (последнее уже выходит за рамки допустимых в терапевтической ситуации действий и приводится только для логического завершения данного перечня).

В последней "четверти" шкалы находятся очень сильные средства межличностного влияния и именно поэтому пользоваться ими следует крайне осторожно. Бюджентал подчеркивает: "Терапия, которая опирается в основном на требование, на мой взгляд, вообще не является терапией, но терапия, которая никогда не решается на это, может легко стать вялой и неэффективной" (p. 84).

Требование – это действительно "последнее средство", использовать которое имеет смысл в *особых ситуациях*: когда, с одной стороны, более слабые способы влияния оказываются *исчерпанными* (но этого еще недостаточно – часто возникают подобные эпизоды с "неподдающимся" клиентом, но нет реальных шансов изменить ситуацию), а с другой стороны, когда есть *условия* (контекст беседы, готовность клиента и т.д.), позволяющие перейти к более активной, "требовательной" конфронтации. Если фасилитатор в такие моменты продолжает оставаться сдержанным и мягким и не решается привлечь мощные ресурсы собственной субъективности, – значит, он ведет себя, как считает Бюджентал, "антитерапевтично" и упускает ценную возможность для подлинно глубинной работы.

*** * ***

При изучении подхода Дж.Бюджентала именно тема межличностного давления неизменно вызывала у практических психологов повышенный интерес. Это и понятно: если *"наше дело – изменение"*, то естественно, что средства изменения, влияния будут привлекать особое внимание. Но интерес к этой теме, как мне кажется, вызван не только ее важностью.

Бюджентал рассматривает общение как бы под своеобразным "концептуальным микроскопом", и этот *новый взгляд* позволяет ему открыть целый *мир межличностных влияний*. Он детально описывает особый (возможно, самый значимый для фасилитатора) пласт глубинного общения и создает оригинальную, подробную и, на мой взгляд, красивую концепцию межличностного давления.

Это очень содержательная концепция, включающая в себя большое число вопросов. В этом параграфе удалось затронуть далеко не все из них – за рамками рассмотрения остались, например, такие проблемы, как давление со стороны клиента, взаимосвязь между видами МД и фазами интервью, невербальные средства давления и многие другие. Но даже и приведенный краткий обзор убедительно свидетельствует о том, что

фасилитатор не может пройти мимо проблемы выбора средств давления и ему есть из чего выбирать – набор способов и форм межличностного влияния удивительно разнообразен и, по сути, неисчерпаем. Все дело в том, чтобы освоить этот огромный арсенал и быть способным использовать его гуманно и эффективно; чтобы найти *адекватный* уровень давления, не слишком сильный и не слишком слабый.
Освоение это не может идти легко и быстро. Знакомство хотя бы с основными элементами шкалы давления требует большого терпения, настойчивости и последовательности. А ведь в описанную выше "клавиатуру" вошли далеко не все "ноты", только наиболее "чистые" – Бюджентал упоминает, что в свое время он и его ассистент Джеральд Бартон сумели "достаточно четко идентифицировать 57 разновидностей давления" (p. 91). Более того, между "нотами" нет резких границ (да и между "октавами" тоже – желая подчеркнуть это, Бюджентал делает идентичными последнюю и первую "ноты" соседних "октав") и в реальном общении можно встретить бесконечное многообразие всевозможных смешанных и промежуточных вариантов. К этому следует также добавить вариативность *индивидуальных стилей исполнения* всей этой "музыки" межличностного влияния. Здесь уместно еще раз напомнить об *условности* вычленения отдельных элементов из живого, целостного, постоянно меняющегося и всегда уникального "коммуникативного потока".
В то же время, для каждого конкретного человека нет возможности (да, очевидно, и необходимости) овладеть непременно всеми разновидностями МД. Задача состоит в том, чтобы, "перепробовав" разное, найти свое, соответствующее собственным возможностям и индивидуальным особенностям. А затем на этой основе – научиться точно и аутентично исполнять различные "мелодии" общения.
При этом необходимо ясно осознавать: априори нет хороших и плохих видов давления – все решает *гибкость* и *адекватность* в их применении. "Виртуозный терапевт должен уметь пробежаться по всем клавишам шкалы межличностного давления и при этом оставаться чутким к потребностям клиента, к моменту и форме давления, и кроме всего – не терять собственного достоинства и не нарушать обязательств" (p. 84).

2.4. ПАРАЛЛЕЛИРОВАНИЕ

Одно из существеннейших отличий повседневных разговоров от психологического интервью состоит в следующем: в ходе интервью по крайней мере один из собеседников (желательно, чтобы это был фасилитатор) не может позволить себе сосредоточиться исключительно на том, *что* говорится, и не замечать, *как* это делается. Впрочем, и противоположная крайность, когда к вербальному содержанию беседы начинают относиться снисходительно-безразлично, тоже будет эффективна далеко не всегда. Бюджентал убедительно демонстрирует – эта альтернатива ложная, т.к. при внимательном взгляде на *содержание* беседы можно извлечь очень многое о самых глубинных *процессах*. Для развития такого более зоркого взгляда и была разработана *концепция параллелирования*.
Бюджентал выбирает четыре достаточно хорошо наблюдаемые характеристики *содержания* высказываний – тематика, проявление чувств, масштаб рассмотрения вопроса, главные "персонажи" – и *сравнивает* их динамику в репликах каждого собеседника в ходе психологического интервью, то есть определяет, насколько участники общения "параллельны" друг другу. При этом минимальной единицей для сравнения выступают *два смежных высказывания* – сообщение одного собеседника и ответная реплика другого.
Каждой из названных характеристик соответствует отдельное направление параллелирования, которым даны такие условные названия:

- параллелирование темы,
- параллелирование эмоциональное,
- параллелирование рамок,
- параллелирование локуса.

Каждый вид параллелирования относится к одному из важнейших аспектов общности и контакта – к точкам сближения, соприкосновения или расхождения двух субъективных миров и их внешних проявлений в процессе общения.
Термин *"параллелирование"* использован здесь для обозначения не фиксированного состояния полного совпадения у собеседников тех или иных параметров, а *динамики соотношения* между направлениями и способами их проявления у собеседников. То есть параллелирование – это характеристика не отдельных высказываний как таковых, а качество их *взаимосвязанности*, отношений *между* ними. "Угол расхождения" может меняться в очень больших пределах – от тесной близости и достаточно точного соответствия до полного несовпадения и асинхронности, расхождения. Для того, чтобы лучше улавливать эту динамику, в каждом из четырех направлений параллелирования выделено несколько "степеней", уровней его изменения и дана краткая их характеристика.
Иными словами, параллелирование – это такой взгляд на *содержание* разговора, который позволяет понять нечто важное о происходящих при этом *процессах*: об отношении собеседников к затрагиваемым вопросам, к самим себе и друг другу, к данному моменту консультирования, об их глубинных устремлениях, желаниях, страхах, сопротивлениях и т.д. Сопоставление внешних, *эксплицитных* характеристик общения позволяет судить о его важных глубинных, *имплицитных* аспектах, а также о *взаимодействии* этих двух коммуникативных пластов.
А это, в свою очередь, дает основания для более тонкого и эффективного *влияния* не только на вербальном уровне, но и на уровне субъективности.

2.4.1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПАРАЛЛЕЛИРОВАНИЕ

Этот вид параллелирования наиболее очевидный и, на первый взгляд, простой. С его помощью описывается степень соответствия *тематики* высказываний собеседников.
Если, вслед за Бюдженталом, представить содержание высказываний каждого собеседника как последовательное движение от одной темы к другой, то общий ход беседы выглядит как два ряда тематических цепочек. Эти ряды могут быть параллельными – если оба собеседники говорят примерно об одном и том же; а могут далеко расходиться – если каждый начинает высказываться "о своем", независимо от предыдущих реплик другого.
Выделяются четыре основные "степени" тематического параллелирования:

1. параллельность,
2. развитие темы,
3. отклонение от темы,
4. смена темы.

1. *Параллельность*. Это уровень максимального "согласия" собеседников относительно главного предмета их беседы. "Параллельными" можно назвать "монотематические" отрезки разговора, когда высказывания одного участника беседы содержательно продолжают высказывания другого и легко выделяется одна общая для них ведущая тема. *Что* говорят собеседники, естественно, не всегда совпадает, – *неизменным* при этом остается то, *о чем* они разговаривают, основной предмет разговора. Минимальный размер "параллельных" участков общения – две соседние реплики; максимум, конечно, определить невозможно, но чаще всего период работы в одной теме не превышает нескольких десятков реплик. Психологически значимы ситуации как продолжительного параллелирования, так и упорного нежелания говорить в унисон.
   Стремление собеседников оставаться на общей тематической "территории" может иметь самые различные психологические "корни": сильный альянс, высокий уровень присутствия обоих собеседников и их глубокая погруженность в обсуждаемую проблему или, наоборот, поверхностное общение и желание остаться в пределах безопасной темы; попытки одного собеседника "подстроиться" под рассуждения другого или упрямый спор по принципиальному вопросу.

В большинстве случаев переход к *параллельности* в теме свидетельствует о тенденции к сближению уровня присутствия собеседников, но сам по себе еще ничего не говорит о глубине их общения.

2. *Развитие темы*. Ответная реплика собеседника в целом остается в пределах основной темы предыдущего высказывания другого участника общения, но привносит некоторые новые элементы, которые вполне очевидно и логично связаны с уже сказанным.
   При плавном и достаточно спокойном ведении беседы периоды *параллельности* естественно перемежаются моментами *развития*, что может свидетельствовать о хорошем контакте между собеседниками, взаимном доверии и раскрепощенности при высоком уровне сосредоточенности на обсуждаемом вопросе и готовности рассматривать его как можно более полно, с разных сторон. Возможны, конечно, и другие мотивы перехода от *параллельности* к *развитию темы*. Например, если это происходит слишком часто и не позволяет сосредоточиться на рассмотрении одной темы достаточно подробно, то, вероятно, причина этого в некотором беспокойстве (одного из собеседников или обоих) и желании незаметно уйти от "больного" вопроса. Нельзя, конечно, исключать и возможность вполне естественного развития темы, которое вытекает просто из логики рассуждения и не имеет никаких иных причин. Переход к *развитию* из режима еще меньшей параллельности (то есть если оно следует *непосредственно за* периодами *отклонения* или *смены темы*) скорее всего говорит о выходе на значимые вопросы при снижении тревожности, усилении доверия и/или о погружении собеседников на большую глубину общения.
3. *Отклонение от темы*. Содержание последующего высказывания, на первый взгляд, отвечает на предыдущую реплику, но его главная тема связана с ней лишь косвенно. Ответ заметно смещает направление беседы, акцентирует другие аспекты и выводит на обсуждение новых вопросов, которые могут уже только формально касаться предыдущей темы.
   Отклонение от темы может представлять собой более сильную степень того же *развития*, а может быть и попыткой (сознательной или не вполне) ухода от нежелательной тематики. Важно при этом различать, связано ли *отклонение* со стремлением *уйти от* данной темы или с желанием *перейти к* другой, более интересной (или, например, безопасной) в данный момент, а также увидеть, *кто* именно из собеседников пытается "перетянуть" обсуждение в новое русло и какие средства *давления* при этом используются. Еще более значимо понять, в чью "пользу" происходит *перераспределение ответственности* за ведение беседы в результате такого отклонения, как изменяется уровень общения и контакта.
4. *Смена темы*. Этот вариант, по сути, – уже не параллелирование, а его отсутствие. Последующее высказывание никак (или почти никак) не связано с предыдущим, начинает новый тематический цикл.
   Очевидно, что за исключением случаев полной исчерпанности собеседниками обсуждаемой темы (чего по-настоящему можно достичь лишь в отношении небольших, конкретных и простых вопросов), ее смена обязательно имеет серьезные психологические причины и часто является результатом определенного обострения или даже противоречия. Последнее, в свою очередь, может быть внутри- и/или межличностного характера, но в любом случае резкие повороты на "поверхности" общения – это лишь внешнее проявление напряженных и порой драматических глубинных процессов. *Смена темы* может служить *признаком* (а с другой стороны – быть *причиной*) как достаточно резкого погружения в субъективность (к примеру, по типу инсайта), так и, наоборот, быстрого "выхода на поверхность" общения, она может вести как к усилению общности и вовлеченности собеседников в обсуждение, так и к утрате контакта и даже конфликту между

ними. Все сказанное относится к ситуациям, в которых смена темы происходит *непреднамеренно*, как естественное продолжение предыдущего развития событий и имеет свои *мотивы* (о чем и была речь выше). Но стремление поменять тему может быть *намеренным* – тогда важны будут сами эти *намерения* и *последствия* резкой перемены тематики разговора.

Особый интерес представляет и *реакция собеседника* на реплику "не по теме". Если, например, один участник общения необоснованно часто меняет тему, а другой каждый раз послушно параллелирует ему, то, возможно, первый использует при этом сильное давление и/или второй по какой-то (очень важно понять – по какой именно) причине отказывается от своей ответственности за направление разговора. Интересен и другой вариант, когда каждый из собеседников настойчиво меняет начатую другим тему.

Таким образом, очевидно, что степень тематического параллелирования оказывает очень существенное влияние на ход общения фасилитатора с клиентом. Бюджентал подчеркивает (р. 101), что тематический фокус общения, хотя и не является непосредственным "двигателем" беседы, но служит его "рулевым колесом". И для фасилитатора необходимо уметь выполнять эту "рулевую функцию" плавно и эффективно.

2.4.2. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПАРАЛЛЕЛИРОВАНИЕ

Как и большинство психологов-гуманистов, Бюджентал уделяет сфере чувств и переживаний особое внимание и видит в понимании эмоциональных процессов очень важный ресурс для понимания всей сферы субъективного: "Как я теперь вижу, эмоции создают явный и реальный путь к субъективному. Ясно, что наши чувства возникают на глубине, трудно доступной для проникновения рациональности, объективных измерений или умышленных намерений. Происходящее в них так перемешано и противоречиво, что мы лишь частично можем это вербализовать или объяснить – даже для самих себя" (р. 119). Именно непосредственной теснейшей связью эмоциональных процессов с самыми глубинами внутренней жизни и возможностью через эмоции получить к ней доступ объясняется столь пристальный интерес к проблеме переживаний.*

* В последние десятилетия (у нас – годы) наблюдается особый всплеск такого интереса. Видимо, психология пытается компенсировать свой предыдущий излишний рационализм и явную недооценку эмоциональной сферы. Теперь работ на эту тему великое множество, в том числе – по проблемам *эмпатии* и развития способности эмпатировать, которые очень близки проблеме параллелирования чувств. Эти проблемы являются сегодня одними из самых популярных и широко освещаемых в литературе (*Роджерс*, 1984, 1994; *Орлов, Хазанова*, 1993 и многие другие), поэтому здесь ограничимся лишь краткой характеристикой этого важнейшего измерения глубинного общения.

В *семинаре-тренинге* используются разработки по этой проблеме не только из программы Бюджентала.

Внимание к актуальным чувствам и переживаниям клиента позволяет фасилитатору более тонко реагировать на внутреннюю динамику субъективности, не ограничиваясь при этом только лишь рациональным содержанием сказанного. Это, в свою очередь, помогает ему выявлять те зоны субъективности клиента, на которые следует обратить внимание в данный момент и которые должны быть поддержаны, чтобы помочь его внутреннему поиску, способствовать усилиям по осознанию своих проблем и открытию собственных сил для их разрешения.

В определенном смысле можно сказать, что чувства человека дополняют его мысли и поэтому не могут быть поняты адекватно в отрыве друг от друга. К тому же эмоции сами по себе имеют особый, очень важный смысл. Но часто в общении основное внимание сосредоточено преимущественно на том, *что говорит* собеседник, и упускается из виду, *как* он говорит и, соответственно, – *что переживает* при этом.

Причем, по мысли Бюджентала, это "как" относится не только к обширной сфере невербальных проявлений, но и к тому, каким образом чувства проявляются в содержании высказываний, даже в отдельных словах. Например, "слова, указывающие на чувства, – "как забавно", "это на самом деле возмутительно", "чертов проигрыш" – создают измерение, которое можно поставить в один ряд с выражением лица, жестами, языком тела, смехом и слезами и многими другими явными и неявными ключами к этому таинственному и важному внутреннему миру переживаний" (р. 113).

Но даже, если признать ценность эмоций, остается еще одна проблема. Суть ее в том, что часто сложно совмещать оба аспекта и в результате внимание акцентируется *или* на мыслях, идеях собеседника, *или* на его чувствах и переживаниях. Важно не ограничиваться этими крайностями и быть способным к более *целостному восприятию* общения, а также – понять *взаимосвязь* между этими сторонами внутренней жизни человека, так сильно влияющими друг на друга. Для осознания и решения этой проблемы и было разработано рассматриваемое измерение глубинного общения.

Итак – эмоциональное параллелирование.

Название этого измерения, конечно, не следует понимать буквально – речь не идет о подстройке чувств, их "трансформации" и тому подобном "управлении" эмоциональной сферой. (Это не нужно, да и вряд ли по-настоящему возможно.) *Эмоциональное параллелирование* означает прежде всего степень соответствия между *выраженностью* эмоциональных аспектов *в содержании* реплик одного и другого собеседников. Этот параметр позволяет увидеть, "насколько полезным может быть то, что мы придаем чувствам клиента большее, меньшее или то же самое значение, которое придает им он сам" (р. 110).

Для параллелирования чувств необходима способность быть на таком "расстоянии" от переживаний собеседника, чтобы видеть сложные, противоречивые процессы его внутреннего "поиска". И не только видеть – но и откликаться на них таким образом, чтобы, не утрачивая союз с собеседником, поддерживать его внутреннюю работу открытия себя.

Для этого вида параллелирования – в силу его сложности, неуловимости – выделяются лишь три основные точки огромного континуума возможных вариантов соотношения эмоциональности высказываний, получивших условные названия:

- акцент на чувствах,
- акцент на идеях,
- параллельность.

Бюджентал считает, что в *любом* высказывании непременно представлены *оба* аспекта – и эмоциональный, и когнитивный. Их пропорции, конечно, бывают весьма разными, но крайне затруднительно сказать о чем-либо и не испытывать при этом абсолютно никаких чувств, как и наоборот – выразить чувства абсолютно вне их связи с какими-либо мыслями.

Тогда – в своей ответной реплике собеседник всегда имеет как минимум три основные альтернативы: он может сохранить ту же пропорцию выражения мыслей и чувств, которая была в предыдущем высказывании; может больше обратить внимание на проявленные чувства, а может сконцентрироваться на высказанных идеях.

Именно эти три варианта выделены в качестве основных "уровней" *параллелирования чувств*. Выбор каждого из вариантов ответа может оказать существенное влияние на дальнейший ход общения и имеет свой смысл, который определяется прежде всего двумя основными обстоятельствами – индивидуальными особенностями собеседника и конкретным коммуникативным контекстом.

Люди значительно различаются между собой тем, что можно было бы назвать "эмоциональным коммуникативным стилем" – то есть тем, в какой мере они склонны проявлять в общении свои переживания, давать волю своим чувствам, говорить о них или выражать каким-либо косвенным способом. Перед фасили-татором стоит довольно

сложная задача: помочь клиентам с разными индивидуальными особенностями выразить свои эмоции наиболее понятным и значимым для глубинной работы образом.
С другой стороны, огромное значение имеет и актуальная ситуация общения. Можно говорить о некоторой тенденции к более яркому и непосредственному проявлению чувств (и более частому акцентированию на них) по мере погружения собеседников на достаточно глубокие уровни общения – начиная с уровня критических ситуаций. В то же время актуализации сильных переживаний может способствовать, например, и появление сопротивления или другие причины.

Параллельность

Эмоциональное параллелирование означает, что один говорящий уделяет чувствам собеседника столько же внимания, сколько и он сам в последней своей фразе. Существует множество ситуаций, в которых собеседники высказываются с одинаковой или достаточно близкой эмоциональной насыщенностью, параллелируют друг другу. На начальных этапах работы использование параллелирования чувствам позволяет фасилитатору увидеть индивидуальный эмоциональный стиль клиента, его способность выражать субъективность; в дальнейшем это помогает понять готовность клиента к глубокой работе в конкретный момент, по конкретному вопросу. В любом случае, тактика параллелирования собеседнику помогает его свободному эмоциональному самовыражению, поддерживая тот уровень, форму и интенсивность, которые он сам выбирает.

Акцент на чувствах

Этому уровню параллелирования чувств соответствует такой ответ, в котором эмоциональная составляющая выражена более, а рациональная – менее явно, чем в предыдущей реплике. Ответное высказывание, отражая выраженные чувства и мысли, но меняя их пропорцию, как бы предлагает задержаться на проявленных чувствах, сосредоточить на них больше внимания и призывает привнести в общение больше эмоций, больше субъективного. Акцентированный на чувствах ответ дает также значимую "обратную связь" и способствует более глубокому осознанию говорящим собственных слов и переживаний, помогает увидеть более глубокий смысл и свое подлинное отношение к тому, о чем он только что говорил.

Акцент на идеях

Необходимость в ответ на реплику собеседника обратить больше внимания на высказанные им мысли и меньше на чувства (переживания собеседника при этом, естественно, не обесцениваются и не игнорируются, но и не поддерживаются) – такая задача в психологическом интервью, ориентированном на глубинную работу, возникает, конечно, не часто.
Тем не менее, необходимость изменить пропорцию "чувства-идеи" в пользу последних может появиться, например, если клиент склонен к чрезмерному выражению эмоций, к "застреванию" на собственных чувствах и если это становится препятствием к его более глубокому осознанию и "поиску". Иногда излишняя эмоциональная экспансивность мешает взаимопониманию и, чтобы двигаться дальше, требуется прежде что-то уточнить, переспросить. А возможно, "уход в чувства" является формой защиты или сопротивления. Кроме того, такой вид параллелирования, как правило, приводит к переходу на более поверхностные уровни общения, ослабляет степень присутствия и субъективности. Поэтому *акцентирование на идеях* эффективно на завершающей стадии интервью – как подготовка к плавному окончанию сеанса.
Эти примеры свидетельствуют о том, что при всей очевидной важности эмоционального самовыражения, на него не стоит смотреть как на "священную корову". В психологическом консультировании возможны моменты, когда выражение чувств клиента ценно само по себе и его следует всячески поощрять и поддерживать, но чаще это является *одним из условий и направлений* углубления этой работы.

В отношении второго и третьего из названных уровней *параллелирования чувств* необходимо учитывать опасность превращения *акцентирования* в *искажение*. Избежать этого риска помогает осторожность, постепенность, деликатность. В случаях сомнений в правильном понимании – лучше подождать и попытаться понять ситуацию точнее или, при высокой неопределенности, использовать *параллельность*.

Завершить этот (к сожалению, краткий и фрагментарный) разговор о чувствах – о самой, видимо, сложной и непостижимой, значимой и безграничной, таинственной и красивой сфере человеческой жизни – хочется метафорой одного психолога, которую приводит в своей книге Бюджентал:

"Эмоции в психотерапии все равно что кровь в хирургии: ни того, ни другого невозможно избежать в ходе работы; и то, и другое служит восстановительной функции и благоприятствует лечению; профессионал должен относится с уважением и работать и с тем, и с другим, но *ни то, ни другое не является сутью работы"* (p. 113).

2.4.3. ПАРАЛЛЕЛИРОВАНИЕ РАМОК

Термином *"рамки"* в данном случае обозначается ракурс, "масштаб" взгляда собеседников на рассматриваемую проблему, который проявляется в их высказываниях. В каждый момент беседы человек имеет возможность смотреть на обсуждаемый вопрос с разной степенью подробности – иногда "с высоты птичьего полета", в широком контексте и на высоком уровне обобщения; а может, наоборот, всматриваться в детали, останавливаться на конкретных подробностях и частностях (которые, впрочем, ему самому в этот момент представляются совсем не частностями, а принципиально важными вещами – поэтому размер "рамок" всегда достаточно относителен и субъективен).

Любой человек, рассматривая любые проблемы (тем более – сложные, противоречивые – как большинство жизненных проблем) узнает и поймет гораздо больше и лучше, если будет делать это с разных сторон, в разных контекстах. Это очевидно. Но в реальной практике общения собеседники сплошь и рядом удовлетворяются одним масштабом знакомства с вопросом. Бюджентал объясняет это тем, что "каждый из нас предпочитает свой собственный привычный и удобный уровень рассмотрения (свою рамку), и так как мы любим чувствовать, что сразу понимаем другого и он тоже понимает нас так же быстро, нам очень легко спутать согласие с пониманием" (p. 130). Освобождению от привычки к одномерному рассмотрению может очень помочь развитие чувствительности к данному измерению.

Исходная идея состоит в том, что в отношении значимых вопросов своей жизни человек всегда *знает много больше*, чем это может быть выражено на каком-либо одном уровне абстрактности-конкретности. Такое "личностное знание" включает в себя содержание различной природы, начиная от привычных, даже стереотипных объяснений (например, "легенда", с которой обычно приходит на консультацию клиент) и до лишь смутно, отчасти, осознаваемых образов и ассоциаций. Чтобы дать возможность проявиться всему этому богатству и иметь шанс получить многомерное видение, человеку следует предложить рассказать об этом разными способами, меняя "фокусное расстояние". Для чего, в свою очередь, фасилитатору необходимо уметь самому свободно перемещаться от уровня к уровню, обладать соответствующей гибкостью. К сожалению, не все, считает Бюджентал, понимают и учитывают это, эксплуатируя свои застарелые коммуникативные стереотипы и ограничивая себя только одним способом рассмотрения материала. Соответственно, они почти наверняка "упустят перспективы, которые может дать хорошо отрегулированный широкий взгляд на проблему, или не воспользуются выгодами детального, пристального рассмотрения вопроса" (p. 123).

Кроме того, для жизнеизменяющей работы особенно важно, что на пересечении разных ракурсов появляется надежда уловить не только объективное значение сообщаемой информации, но и ее место в жизненной реальности данного человека, субъективный *смысл* для него: только лишь одной "достоверной передачи объективного действия – в целом или в деталях – недостаточно, чтобы появился смысл" (p. 122).

В этом измерении глубинного общения выделено четыре основных *"уровня" параллелирования рамок*:

- *расширение,*
- *параллельность,*
- *сужение,*
- *неоднозначность.*

(Еще раз повторим, что изменение масштаба рассмотрения определяется *по отношению к непосредственно предшествующей реплике* собеседника.)
Даже используя такую несложную шкалу, удается существенно увеличить вариативность рассмотрения обсуждаемого вопроса, и соответственно, – глубину понимания этого вопроса, самого собеседника, а также важных аспектов развития беседы.
Бюдженталь называет это методом "увеличивающих и уменьшающих линз" (р. 123): как телевизионная передача становится более интересной, если используются оба плана – крупный и общий, – так и наша беседа делается более эффективной, если обсуждаемый вопрос мы рассматриваем как детально, так и в целом. Поэтому любой значимый материал с помощью ответных реплик разного уровня параллелирования рамок проговаривается несколько раз, до тех пор, пока понимание не приблизится к достаточно полному и всестороннему. При этом возможно чередование периодов частой смены разных уровней и относительно длительного, "серийного" применения одного из них.
Использование данного измерения общения, по мнению Бюдженталя, удивительно действенное средство. Причины для привлечения того или иного уровня *параллелирования рамок* могут быть самые разные – все зависит от специфики момента и способности фасилитатора чувствовать эту специфику. Поэтому о каких-то правилах, универсальных рецептах говорить не приходится. Тем не менее, можно перечислить целый ряд конкретных задач, в решении которых именно этот вид параллелирования будет особенно полезен, например (р. 123-130):

- последовательное, осторожное изменение уровня абстрактности-конкретности позволяет выбрать способ обсуждения, наиболее подходящий для данной ситуации и данного вопроса с точки зрения достигнутого уровня общения, присутствия и контакта;
- можно помочь клиенту глубже понять причину тех или иных его переживаний (недовольства, раздражения, страха и т.п.), увидеть реальные истоки его "жалоб", если поочередно использовать разные варианты параллелирования рамок;
- восстановить эмоциональное равновесие клиента часто удается, предлагая ему вспомнить переживания более подробно, остановиться на деталях;
- большей эмоциональной включенности клиента в события, которые были им пережиты, но сохранились лишь в виде абстрактных впечатлений, способствует сужение рамок;
- сужение рамок может ослабить защиту или сопротивление клиента, если предложить разобраться с проблемой детальнее, а не пытаться "стереть" ее из памяти;
- последовательное рассмотрение под разным ракурсом помогает сделать более глубоким осознание клиентом личностного смысла тех или иных его жизненных событий и проблем;
- в некоторых ситуациях сужение и расширение рамок позволяет понять причины, по которым клиент, осознанно или нет, стремится утаить или исказить информацию;
- осторожно приблизиться к болезненным областям лучше удается тактикой "маленьких шагов", двигаясь от более общего взгляда к более частному;
- параллелирование рамок позволяет лучше увидеть, как клиент относится к данной теме, как глубоко погружен, "задет" этим обсуждением, насколько оно важно для

него и что именно волнует больше, а что он не замечает (или пытается не замечать);

- меняя степень конкретности своих вопросов и ответов, можно убедиться, насколько клиент понял то, что мы ему пытались сказать.

Очень важно, что во всех этих (и других) случаях с помощью изменения "фокусного расстояния" в "коммуникативных линзах" – расширяя рамки или сужая их – и фасилитатор, и сам клиент могут узнать много нового о субъективности последнего. Тем самым появляется возможность помочь клиенту "получить доступ к информации *о нем, скрытый внутри него самого"* (p. 124; выделено мною – *С.Б.*). В этой поддержке процесса самоисследования клиента и есть основное предназначение применения *параллелирования рамок*.

С другой стороны, фасилитатору важно осознавать *рамки собственных высказываний*, уметь изменять их масштаб и видеть влияние таких изменений на клиента и на весь ход общения.

Таким образом, *параллелирование рамок* представляет собой очень эффективное средство расширения и углубления взаимопонимания собеседников. В ходе психологического интервью фасилитатору полезно все время иметь в виду сформулированное Бюдженталом "общее правило", согласно которому "информация, понятая *только на одном уровне* обобщенности-конкретности, – это *неправильно* понятая информация" (p. 130).

2.4.4. ПАРАЛЛЕЛИРОВАНИЕ ЛОКУСА

Фокус осознания, направление внимания человека является одной из важнейших характеристик его субъективности. Для описания этой характеристики Бюдженталь использует термин ***"локус"***, которым он обозначает "объект внимания" в данный момент, то, на что нацелено "внутреннее движение осознания".

Естественно, что локус внимания находится в постоянном движении и может быть самым разным. Для целей глубинной работы наибольший интерес представляют *люди*, находящиеся в фокусе осознавания, то есть про *кого* идет речь в общении. Бюдженталь считает, что в разговоре фасилитатора и клиента следует особое внимание обратить на четыре основные варианта локуса:

- *клиент, его внутренний Мир (внутриличностная сфера клиента*);
- *взаимоотношения клиента с другими людьми (его межличностная сфера*);
- *взаимоотношения клиента с фасилитатором*;
- *сам фасилитатор, его действия и переживания*.

Соответственно, для более общего случая межличностного общения для каждого из его участников минимальный "набор" локусов может выглядеть так: *мой собеседник, он и другие люди, Я, Я и другие люди, собеседник и Я*.

Думаю, не надо доказывать, что названная группа локусов – лишь малая часть огромного (в сущности, бесконечного) числа возможных объектов внимания собеседников в психологическом интервью. Но это та "часть", вокруг которой и концентрируется большинство экзистенциальных проблем. Остановимся кратко на основных характеристиках четырех названых видов локуса и некоторых аспектах возможного их использования.

Клиент (Внутриличностные аспекты)

Очевидно, что для жизнеизменяющего подхода наиболее значима работа в "пространстве" *внутренней жизни самого клиента*. Именно этот локус создает наибольшие возможности для "конфронтации человека с самим собой, со своей собственной идентичностью, с тем миром, который он создал для себя" (p. 145-146) – и, соответственно, прежде всего именно здесь зарождаются жизнеизменяющие тенденции. Поэтому данный локус присутствует в работе фасилитатора все время, при решении любых проблем – скорее можно говорить о степени его выраженности, о пропорциях сочетания с другими локусами.

Внимание к субъективности клиента, к смыслу сказанного и происходящего для него самого, как уже неоднократно подчеркивалось, есть важнейший атрибут глубинного

общения, непременный и постоянный, меняются только акценты. В какие-то моменты внутриличностный фокус – "фигура", в другие – "фон". Более того, содержание общения в других локусах может быть полноценно понято только в контексте происходящего в субъективности клиента и работа в них может являться либо подготовкой к переходу к основному и решающему, *внутриличностному локусу*, либо последующим уточнением и проверкой.
Иное дело, что работа на глубинном уровне чаще всего требует огромного напряжения и к ней надо быть готовым (и клиенту, и фасилитатору). Поэтому было бы неэффективно (да и не реально) ограничиваться работой *исключительно* в этом локусе – гораздо большие возможности открывает способность при необходимости как *приближаться* к внутриличностному локусу, так и *отдаляться* от него.
Клиент и Другие
"Другими" в данном случае могут оказаться любые люди (кроме фасилитатора) и потому *межличностный локус* представляет собой практически неисчерпаемую сферу. Разумеется, никогда нельзя рассмотреть ее полностью. Ценной может стать информация о том, кого именно клиент сам затрагивает в своих высказываниях, а кого старается исключить. Иногда гипотезы, вопросы или сомнения фасилитатора вынуждают его специально переводить разговор на того или иного человека из окружения клиента; но чаще, особенно на начальных этапах работы, клиенту предлагается самому делать выбор.
Разговор в этом локусе для большинства людей наиболее привычен, прост и безопасен. Многие клиенты приписывают (с разной степенью осознанности) суть и истоки своих проблем именно другим людям или взаимоотношениям с ними и с готовностью повествуют об этом. Но без *осознания первичности и неустранимости своей роли в собственной жизни* нет шансов понять экзистенциальные проблемы и тем более – найти их конструктивное решение. Поэтому такое "отделение" проблемы от себя, попытка перейти к обсуждению других людей во многих случаях носит защитный характер и требует соответствующего отношения к себе.
Бюджентал называет несколько ситуаций, в которых *межличностный локус* может быть полезен (p. 135):

- перед началом обсуждения сложных, болезненных вопросов, особенно – когда альянс с клиентом недостаточно силен;
- после открытия и первичного осознания клиентом важных моментов, переосмысления значимых проблем – для расширения, уточнения и постепенной интеграции нового взгляда, а также с целью взглянуть по-новому и на другие области его жизни;
- при необходимости добиться некоторого снижения напряжения, сделать перерыв в активной и сложной работе или в завершении сеанса. Этот список можно было бы продолжить, и в любом разговоре тема "я и другие" возникает неоднократно.

Как и в отношении предыдущего локуса, для фасилитатора важно не только уметь строить обсуждение в границах межличностной сферы, но и свободно "передвигаться" в беседе в другие области.
Клиент и Фасилитатор
Во многих концепциях психотерапии и консультирования обсуждение темы взаимоотношений фасилитатора и клиента считается если и не запретным, то нежелательным. И действительно, вряд ли стоит эту тему делать центральной. В то же время и уходить от нее, как считает Бюджентал, полностью нельзя – тем более, что иногда этот разговор может оказаться небесполезным.
В процессе глубинной работы, достаточно напряженной, порой драматичной, во взаимоотношениях между собеседниками неизбежно случаются различные сложные моменты. В результате может возникнуть необходимость "выявить и исследовать недоверие, конфликт, разногласия, гнев, или, наоборот, попытки установить отношения за пределами терапии или отношения близости" (p. 136). При всей возможной сложности и

щекотливости этих вопросов их игнорирование или замалчивание может принести больше вреда, чем открытое обсуждение.
Кроме того, грамотная и корректная работа в локусе *фасилитатор-клиент* дает последнему яркий пример и ценный *опыт* обсуждения и позитивного решения сложных ситуаций. На этот опыт можно будет опереться в дальнейшем при работе с внутриличностными проблемами.
В любом случае с данным локусом необходимо обращаться осторожно и деликатно, а слишком частый переход к нему требует пересмотра тактики всего консультационного процесса.

Фасилитатор

В любом достаточно продолжительном общении рано или поздно обязательно наступает момент, когда собеседники пытаются "перейти на личность" друг друга. И причин тому может быть множество. Бюджентал приводит несколько ситуаций, в которых целесообразно использовать этот локус, – например, когда логика развития работы с клиентом подводит фасилитатора к моменту, требующему его активного участия, "принятия огня на себя"; когда у фасилитатора возникают свои резоны или потребности самораскрытия, и некоторые другие (p. 141-143).
Но ни одна из этих ситуаций сама по себе, конечно, не предписывает однозначно фасилитатору самораскрытие – в каждом конкретном случае бремя принятия решения лежит только на нем самом, а опорой служат его собственные опыт, чувствительность к моменту и интуиция.
Подспорьем в реализации этого выбора фасилитатору могут служить некие, сформулированные Бюдженталом *"правила"* самораскрытия фасилитатора (p. 143-144): ответственность, аутентичность и честность в выражении того, что фасилитатор решает открыть клиенту; приоритет раскрытия актуального, "здесь и теперь"; акцент на переживаниях в связи с данной работой при минимизации деталей личной жизни фасилитатора; необходимость предварительной подготовки ситуации, клиента, а также самого себя к работе в данном локусе.

Параллелирование

Если теперь посмотреть на описанные виды локуса с точки зрения *параллелирования*, то легко увидеть, что каждая ответная реплика может быть как *параллельной*, когда она повторяет тот же локус, так и *отклоняющейся*, когда переходит к иному виду локуса. При этом отклонение может оставаться в пределах той же *сферы* (личностной или межличностной) либо менять сферу внимания (соответственно, с личностной на межличностную или наоборот). Способность видеть эту динамику изменения (сохранения) собеседниками локуса в ходе общения создает мощный ресурс понимания глубинных процессов, происходящих в данном общении, а также – последствий тех или иных коммуникативных действий.
Каждый из названных выше вариантов ответа обладает определенными возможностями *влиять* на развитие беседы, но реальное направление этого влияния во многом зависит от конкретного контекста. Вне этого контекста нельзя однозначно утверждать, что параллелировать локус лучше (хуже), чем отклоняться от него. В то же время, при прочих равных условиях, более вероятно, что "терапевтический эффект разговора усилится, если локус внимания некоторое время останется относительно постоянным, а не будет беспорядочно меняться" (p. 133).
С другой стороны, возможность рассмотреть одну и ту же проблему в разных локусах позволяет увидеть несколько ее аспектов и проявлений и, тем самым, способствует ее лучшему пониманию.
Иными словами, и в отношении данного измерения глубинного общения мы приходим к пониманию, что наибольшей ценностью обладают не те или иные отдельные действия сами по себе, а способность к их *гибкому и адекватному* применению.

*** * ***

Основное предназначение *концепции параллелирования* состоит в предоставлении фасилитатору надежных средств для решения одной из центральных проблем психологического интервью – проблемы *"содержание-процесс"*. Суть ее, как известно, заключается в том, что полноценное участие в общении невозможно при "одностороннем" взгляде на коммуникативную реальность – если сосредоточиться *только* на словах, буквальном *содержании* беседы, или *только* на психологических *процессах*, при этом происходящих.

Очевидно, что для глубинного общения эта проблема тем более остра – здесь принцип *"или-или"* никак не подходит – и без ее решения жизнеизменяющая работа вряд ли может состояться.

Бюджентал предлагает один из вариантов решения (не исчерпывающего, конечно, но достаточно эффективного) – с помощью концепции параллелирования, в которой представлены важные *взаимосвязи* между содержанием беседы и сопровождающими ее психологическими процессами.

Опираясь на эту концепцию, фасилитатор может добиться *"баланса внимания"* между содержанием и процессами. На основании *внешне наблюдаемых* признаков появляется возможность выдвигать гипотезы и предположения о *внутренней, субъективной* динамике. Это дает *обогащенное видение и понимание* коммуникативных ситуаций, что, в свою очередь, создает условия для более *эффективных действий*.

Можно сформулировать это иначе, "в терминах действий". Взгляд на общение через "призму" параллелирования позволяет фасилитатору решить ряд принципиально важных *задач* (или, по крайней мере, создает условия для их решения):

- более эффективно *распределять внимание* во время разговора и найти баланс между вниманием к двум основным аспектам – содержательному и процессуальному;
- *видеть, понимать* и *учитывать* взаимосвязь между содержанием и процессами;
- *влиять* на процессы посредством изменения содержания и наоборот.

Естественно, линий взаимосвязи коммуникативного содержания и процесса можно найти множество и все отследить чрезвычайно сложно. Бюджентал выбирает четыре достаточно хорошо наблюдаемые и фиксируемые характеристики *содержания* высказываний – тематика, выраженность чувств либо идей, "масштаб" взгляда и фокусировка внимания – и показывает, как с помощью *сопоставления* их проявления в репликах собеседников можно добиться более глубокого понимания и влияния.

При этом для фасилитатора имеет смысл слежение за параллелированием *клиенту* дополнить осознанием *собственного* параллелирования во всех перечисленных областях, – чтобы понять, в какой мере он следует "в фарватере" клиента или, наоборот, часто меняет направление движения, предлагая свой путь. Такой "симметричный подход" даст фасилитатору очень ценную информацию о нем самом, о стиле его общения, и о конкретной ситуации, о психологических последствиях тех или иных действий, и о возможностях более эффективной работы. Речь идет о необходимости и полезности учета свойства *обоюдности* всех видов параллелирования.

Разумеется, через призму концепции параллелирования могут быть рассмотрены и *другие* измерения глубинного общения. Например, очень ценный материал дает, на мой взгляд, исследование последовательного соответствия уровней *межличностного давления,* используемого собеседниками в ходе разговора (тогда для определения степени параллельности высказываний удобно сравнивать октавы давления).

Во всех случаях грамотное использование параллелирования предполагает ясное понимание изначальной нейтральности всех его видов и степеней. Бюджентал не устает повторять: параллелирование *как таковое* "не является желательным или нежелательным атрибутом терапевтического интервью – это просто параметр, который можно исследовать, чтобы глубже понять, каким образом двое участников делают свою работу. Ясно, что разные цели требуют разной степени сходства, но так же ясно, что для

терапевта важно знать, насколько он и его партнер "вместе" в данный момент и насколько данная степень параллельности работает на их цели" (p. 99-100).
Более того, и сами выделенные направления параллелирования, и все их уровни, виды и формы следуют рассматривать не столько как *реальные феномены*, сколько как *примерные ориентиры* при обучении, подготовке и, в меньшей мере, непосредственно в ходе психологического интервью. Все это – "всего лишь грубые указатели, ценность которых в том, чтобы помочь нам совершенствовать свою чувствительность, а не в том, чтобы использовать их в качестве точных или объективных параметров" (p. 103).
Мой опыт проведения семинаров-тренингов показал, что *параллелирование* воспринимается часто как достаточно ясная и простая тема. Возможно, это связано с тем, что она изучается после других измерений, которые выглядят более яркими, сложными и оригинальными. Однако, эта кажущаяся простота ни в коем случае не должна вводить нас в заблуждение. Концепция *параллелирования* описывает очень важные стороны глубинного общения и представляет собой мощнейший *ресурс* повышения качества работы фасилитатора.

2.5. СООТНОШЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО-ОБЪЕКТИВНОГО И СОПРОТИВЛЕНИЕ

Подробное изучение этих двух очень важных измерений глубинного общения выходит, к сожалению, за рамки программы семинара-тренинга, и поэтому они будут здесь рассмотрены лишь в общих чертах.
В предыдущем параграфе мы убедились, насколько важно понимать, какая проблема находится в фокусе внимания клиента. Следующий вопрос: *как* он видит и работает с ней – то есть какую *позицию* он занимает в отношении своей жизненной проблемы, в какой мере *принимает на себя ответственность* за ее решение и готов для этого использовать "силу собственной субъективности".
Именно эта мера авторства и власти в отношении своих проблем и составляет содержание следующего базового измерения глубинного общения – соотношения процессов *объективации* и *субъективации*.*
* В оригинале (p. 149) эта дихотомия выражена не вполне комплиментарными понятиями – как "соотношение объективации и субъективного". По мысли Бюджентала, таким образом подчеркивается особая, обезличивающая роль объективации: "объективировать заботы человека – значит превратить и эти заботы, и самого человека в объекты, вещи, беспомощные игрушки внешних сил" (p. 305).
Субъективация означает "приближение" человеком собственной проблемы к себе, признание ее своей, а себя – ее "источником", автором, несущим ответственность за ее решение, а также готовность внести в это решение личный вклад, затратить усилия, задействовать собственную субъективность.
Объективация, наоборот, означает, что человек как бы отодвигает собственную проблему от себя (и в этом смысле – объективирует ее), снимая тем самым с себя ответственность за ее возникновение и стремясь вынести эту ответственность вовне, переложить на окружение. Так же вовне ищутся и ресурсы для решения проблемы. С другой стороны, следует различать *объективирующий* подход к субъективным по своей сути явлениям (в результате чего объективация ведет к их обезличиванию, искажению) и стремлением к *реалистичному*, правдивому взгляду: "истинная объективность возможна только тогда, когда человек полностью центрирован в субъективном. Тогда можно наблюдать... без искажающего влияния самосознания, которое вмешивается в сознание" (p. 305).
Между полюсами шкалы *субъективация/объективация* Бюджентал выделяет еще два промежуточных "кластера", которые он назвал *"тенденция к объективации"* и *"тенденция к субъективации"*. В свою очередь, каждый из названных четырех уровней субъективации включает несколько конкретных форм (паттернов) (p. 150).
*** * ***

Если рассматривать человеческую жизнь в целом, то очевидна ее связь и с миром субъективного, и с миром объективного. В этом смысле можно говорить о балансе, о гармоничном соотношении связей человека с тем и другим миром. Однако, когда возникает необходимость работы с внутриличностными ценностями, смыслами, отношениями, то приоритеты внимания неизбежно смещаются в сторону субъективного
При всей очевидной значимости, информативности и полезности разнообразных форм *объективного* подхода, можно сказать, что "слухи" о его больших возможностях в отношении адекватного понимания и решения *собственно человеческих, экзистенциальных* вопросов сильно преувеличены, в том числе – устами научной (сциентистской) психологии, объективно-ориентированных концепций в психотерапии и т.п.
Эта "экспансия объективного" вызывает у Бюджентала серьезную тревогу и сожаление: "Всеобщая озабоченность нашего времени и нашей культуры объективным – это раковая опухоль, которая может уничтожить нас как вид... Сама по себе она не ядовита, но она растет, вторгаясь в другие, здоровые процессы, калеча и разрушая их. Требование сделать все объективным (или ясным – что есть форма объективации) разрушает многое невыразимое и тонкое" (р. 171).
Поэтому так важно быть способным актуализировать огромные ресурсы субъективного взгляда и уметь это делать осторожно, постепенно переходя от более объективного взгляда к более субъективному. Развивая в себе способность видеть и различать максимальное число кластеров данной шкалы для того, чтобы наиболее полно и эффективно использовать каждую из форм *объективации/субъективации*, фасилитатор получает возможность помочь клиенту самому лучше распознавать эти формы, почувствовать ограничивающую роль объективации и силу своей субъективности и научиться ее применять при встрече с жизненными проблемами.
*** * ***
Уход от подлинной субъективности, подмены ее "объективными суррогатами" – все это может быть проявлением еще одного ключевого психологического процесса – ***сопротивления*.**
Со времен *Зигмунда Фрейда* проблема *сопротивления* заняла центральное место в теории и практике психотерапии и консультирования. Почти все концепции, вслед за психоанализом, рассматривают сопротивление как преграду психологической работе, как то, что необходимо преодолеть. Более того, именно сопротивление часто считается если не причиной психических нарушений человека, то их "прикрытием" и помехой исцелению.
Позиция Бюджентала, хотя и опирается на классический подход к сопротивлению З.Фрейда, существенно отличается от такой однозначно негативной трактовки сопротивления. Это отличие, как уже отмечалось выше, предопределено спецификой экзистенциально-гуманистического взгляда на сущность человека.
Поставив перед своим подходом столь фундаментальную цель как *изменение жизни* клиента в направлении большей аутентичности, свободы и конструктивности, Бюджентал с неизбежностью должен признать, что имеет дело не с более привычными "объектами" психологической работы – поведением, мышлением, чувствами, желаниями и другими "компонентами" и "факторами" как таковыми, *по отдельности,* – а с *самой жизнью* во всей сложной и противоречивой ее *целостности*. То, что клиент "приносит на терапию как "материал для работы" – это его способ жизни" (р. 173). И даже если человек сам желает изменить свою жизнь, начало процесса действительно экзистенциальных перемен вызывает, как правило, тревогу, т.к. человек начинает чувствовать, что это не "косметический ремонт", это очень *серьезно*, что "его идентичность, его мир – под прицелом, его путь – под угрозой" (*там же*). В этом смысле сопротивление – форма проявления естественной *защиты человеком основ своего бытия*, попытка сохранить привычный способ существования. И поэтому Бюджентал считает, что сопротивление

может быть не только помехой терапевту, но и его *опорой*, когда силы человека направлены на *отстаивание себя*.
В то же время, сопротивление может быть не только следствием и "прикрытием" проблем человека, но и самой *проблемой* – тормозящей и разрушающей силой, причиной его трудностей в понимании себя и, в конечном итоге, его неспособности жить полноценно, аутентично, эффективно. Даже в ситуации острейшего кризиса человек может упорно пытаться найти какой-то "чудесный" способ избавления, при котором удастся устранить нежелательные обстоятельства своей жизни, ничего в ней не меняя (в соответствии с известной формулой: "очень трудно менять, ничего не меняя, – но мы будем!"). Сопротивление самопониманию и самоизменению – одна из сильнейших форм сопротивления.
Однако, даже в таких крайних случаях, нельзя ставить задачу преодолеть и купировать сопротивление во что бы то ни стало – его следует *признавать* и *уважать*. А главное – уметь с ним *"работать терапевтически"*, для чего, в первую очередь, необходимо чувствовать моменты действия сопротивления и различать его виды. Бюджентал выделяет четыре основные *вида сопротивления* – причем, каждый следующий вид сопротивления включает в себя предыдущий как часть или частное проявление (p. 175-179):

1. сопротивление консультированию (интервьюированию),
2. сопротивление как "жизненный паттерн",
3. сопротивление как процесс, ограничивающий жизнь,
4. сопротивление концепции "Я-и-Мир" человека.

Подробный анализ и глубокая работа с сопротивлением выходит за рамки данной Программы. Но без способности распознавать проявления сопротивления в ходе психологического интервью, без учета хотя бы основных его особенностей трудно рассчитывать на адекватное понимание и освоение психологических основ глубинного общения.

2.6. ДРУГИЕ ИЗМЕРЕНИЯ ГЛУБИННОГО ОБЩЕНИЯ

Описанные в предыдущих параграфах *базовые измерения* затрагивают важнейшие аспекты глубинного общения, позволяют гораздо лучше и тоньше понять очень многое в сложнейшем мире субъективного и составляют солидный фундамент для разработки основных направлений и содержания подготовки фасилитаторов.
В то же время, *реальное* межличностное взаимодействие *живых* людей (особенно в ситуации жизнеизменяющей работы) по сути своей – процесс открытый, принципиально неисчерпаемый и всегда представляющий собой *"нечто большее"*, чем "прокрустово ложе" любой концепции, любого, сколь угодно тщательного структурирования. И сам Бюджентал постоянно подчеркивает, что предложенный им список базовых измерений нельзя считать исчерпывающим и окончательным.
Исходя из этих принципиальных соображений, с одной стороны, и пытаясь ответить на запросы практики проведения семинаров-тренингов и работы с конкретными жизненными проблемами, с другой, – я решился на некоторое расширение исходного списка и предложил дополнительно ***другие измерения глубинного общения***. В качестве таковых, на мой взгляд, могут выступать *экзистенциальные аспекты* проблем, рассматриваемых в ходе психологического интервью:

- *ценности и смыслы,*
- *свобода,*
- *ответственность,*
- *вера в себя,*
- *креативность,*
- *Я и Другие,*
- *время.*

В самой общей и краткой форме эти "параметры" можно охарактеризовать следующим образом.

Ценности и смыслы

В высказывании своего мнения по тому или иному вопросу, в обсуждении любой темы (включая и такую форму "участия в обсуждении", как отказ от него) – каждый из собеседников неизбежно демонстрирует, что именно и в какой мере для него *важно*, чему он отдает предпочтение, какой *смысл* он вкладывает в свои слова. Еще ярче это проявляется в тех поступках (или отказе от определенных действий, оценке возможных или уже осуществленных поступков), которые обсуждаются в ходе разговора. Тем самым человек выражает свои жизненные *ценности, смыслы* и *приоритеты*.

Прежде всего важно понять, какое ценностно-смысловое *содержание* заключено в высказываниях собеседников. Для дифференциации ценностей по содержанию можно использовать различные основания, и фасилитатор сам определяет, на какую *содержательную шкалу* он будет опираться на том или ином этапе своей работы (обзор всех наиболее значительных подходов по этой теме можно найти в блестящей работе Д.А.Леонтьева (*Леонтьев*, 1999), подлинной энциклопедии по психологии смысла). При обобщенном взгляде удобно использовать, например, известную масловскую дихотомию *"бытийные ценности – дефицитарные ценности" (Маслоу*, 1997) или концепцию *"экзистенциальных ценностей" (Bugental,* 1968).

Степень ясности, последовательности и осознанности предъявления человеком своих ценностей и смыслов, конечно, постоянно меняется, и эта динамика может быть взята за основу при построении *шкалы осознанности* для данного параметра – от четкого и сознательного отстаивания своих приоритетов до смутных, непоследовательных намеков.

В качестве дополнительного показателя можно также рассматривать обобщенное *отношение* человека к обсуждаемому вопросу. В самом простом варианте возможно использование такой *"шкалы" отношения*:

- положительное,
- нейтральное,
- негативное.

Очевидно, что внимание фасилитатора к ценностно-смысловой динамике в процессе психологического интервью может дать исключительно важный материал для жизнеизменяющей работы.

Свобода

Свобода – это своеобразный "ключ" к экзистенциально-гуманистическому пониманию человека. Способ бытия человека радикально зависит от того, насколько он *готов признать свою свободу*. Поэтому, в жизнеизменяющей работе необходимо постоянно держать в поле зрения то, в какой мере клиент чувствует себя в данный момент свободно, раскрепощенно, безопасно и как это состояние меняется в ходе беседы. Многое в жизни человека можно прояснить путем выявления "зон" (сфер, проблем, периодов) наименьшей и наибольшей эмансипированности.

Уловить проявления "свободы-несвободы" часто очень непросто (хотя иногда кажется, что ситуация не вызывает сомнений), требуется особая зоркость и чувствительность. Для этого измерения любая *шкала* – например, от *раскрепощенности* и *автономности* на одном полюсе до *скованности* и *зависимости* на другом – будет, конечно, большой условностью и дает лишь примерные ориентиры. Но даже приблизительное понимание тенденций и изменений в переживании, осознании и принятии человеком своей свободы имеет для фасилитатора огромное значение.

Отдельного внимания заслуживает *проявление* собеседниками свободы непосредственно в общении. Для этого можно использовать, например, наблюдение за степенью и конкретными способами реализации *коммуникативных прав личности в общении*. (Психологическая характеристика коммуникативных прав и конкретный их перечень представлен в ряде моих работ, см. *Братченко*, 1997 и др.)

Ответственность

Это еще одно ключевое и совершенно необходимое для экзистенциального взгляда "измерение". В отношении любого события в собственной жизни человек принимает на себя определенную *меру личной ответственности*. Особенно это проявляется при возникновении на жизненном пути трудностей, проблем – тогда именно принятой ответственностью прежде всего определяется степень включенности человека в их разрешение, его активность и настойчивость по их преодолению.

Имеет смысл различать, с одной стороны, характерный для данного человека и относительно устойчивый (по крайней мере на данном этапе) уровень принятия ответственности за свою жизнь *в целом* и, с другой – меру его ответственности за *конкретную* ситуацию.

В непосредственном общении яснее видна (и часто актуально более значима) динамика *"ситуативной ответственности"*, для которой можно предложить такую условную *шкалу*:

- "фатализм" (капитуляция перед "неуправляемыми силами" и полное снятие ответственности с себя),
- перекладывание ответственности на других людей,
- "частичная" ответственность, согласие разделить ее с другими,
- признание первичности собственной ответственности.

Для работы с этим "измерением" можно также использовать известную концепцию *"уровня субъективного контроля"* и другие подходы к описанию и операционализации ответственности.

Вера в себя

Для гуманистически-ориентированных подходов *отношение человека к самому себе, сила его веры в себя* служит, как известно, одним из самых важных показателей его психологического здоровья и благополучия. Наиболее содержательно этот взгляд представлен в работах *К.Роджерса (Роджерс,* 1994; 1997), *Р.Бернса (Берне*, 1986) и других.

При внимательном взгляде проявление самоотношения человека можно заметить почти в любом его высказывании, взгляде, жесте. Существенных изменений уровня веры в себя в пределах отдельных консультационных сеансов ожидать, конечно, не приходится, хотя некоторая динамика имеется постоянно. Однако, при переходе к глубокому обсуждению значимых проблем, в условиях подлинного присутствия и напряженного внутреннего поиска отношение человека к себе может колебаться довольно заметно. Вот некоторые ключевые точки на возможной *шкале самоотношения*:

- боязнь себя (или даже аутоагрессия),
- неприятие себя,
- противоречивое самоотношение, сомнения в собственных силах,
- демонстрация самоуверенности,
- доверие к себе и самоуважение.

Очень важные аспекты отношения человека к самому себе могут быть довольно подробно исследованы также с помощью *концепции ассертивности* (см. например, *Смит*, 1996 и др.).

Креативность

Это условное название в данном случае используется для обозначения *готовности человека к созиданию*. В любом акте человеческой активности всегда есть элементы как творческого, продуктивного, так и шаблонного, репродуктивного характера. Но при этом их соотношение, пропорции каждый раз меняются. Естественно, роль креативных способностей существенно возрастает при встрече человека с проблемными, кризисными ситуациями, и в эти моменты очень важно увидеть и поддержать созидательные тенденции.

Существует большое число теорий творчества, концепций креативности и для наблюдения за динамикой в данном "измерении" можно использовать различные

критерии и признаки. В данном случае ограничимся довольно простой *шкалой креативности*:

- стереотипное действие,
- поиск,
- созидание.

Даже такая несложная шкала (которую при необходимости можно детализировать) позволяет уловить изменения творческой активности собеседника и способствовать ее усилению.

Я и Другие

Уже неоднократно подчеркивалось, что взаимоотношения человека с другими людьми – один из центральных "экзистенциалов" его существования в человеческом измерении. Исходная, неизбежная и по сути своей противоречивая *социальность* человека непрерывно порождает множество различных проблем, качество решения которых во многом определяет судьбу человека.

С другой стороны, и *качество консультационной (психотерапевтической) работы* в ЭГП определяется не только (и не столько) переменами на уровне индивида как такового, а теми изменениями, которые произошли во *взаимоотношениях человека с его Миром*, и прежде всего – с миром социальным. Смысл психологической помощи человеку состоит не в том, чтобы "вооружить" его для *борьбы* с социальным окружением, а наоборот, чтобы поддержать его усилия по *развитию* своего Мира в направлении большей гармоничности и человечности. Иными словами, изменение *качества взаимоотношений* клиента с другими людьми есть важнейший *критерий* эффективности работы фасилитатора.

Измерение (точнее было бы сказать – сложная *система* измерений, целый особый *мир) Я и Другие* имеет огромное число аспектов и может быть рассмотрено с самых разных точек зрения. На некоторых из них мы уже останавливались при изучении *базовых измерений* глубинного общения – таких, как *общность и альянс, межличностное давление, параллелирование локуса*. Здесь дополнительно коснемся других, на мой взгляд, не менее важных сторон *мира Я и Другие*.

Взаимосвязанность. "Каждый человек отделен от другого человека, однако непостижимым образом каждый всегда является частью другого" (Bugental, 1968, р. 387) – так остроумно Бюджентал..сформулировал одну из фундаментальных социальных проблем, которую можно было бы назвать *"парадоксом взаимосвязанности"*. С этим парадоксом приходится иметь дело каждому человеку, но разные люди на разных этапах своей жизни справляются с ним по-разному.

Для рассмотрения под этим "социальным углом зрения" рассказов клиента о своей жизни, описаний конкретных эпизодов можно использовать такую *шкалу социальной взаимосвязанности*:

- одиночество, изоляция,
- ограниченность общения,
- межличностное противостояние,
- социальная открытость,
- поглощенность социумом.

Фиксируя эти (или другие) варианты уровня социальной взаимосвязанности конкретного человека, важно попытаться понять, в каком направлении происходят (или не происходят) изменения, какова здесь роль самого человека и его социального окружения.

Диалогичность. "Социальная жизнь" человека теснейшим образом связана с теми коммуникативными стратегиями, которых он придерживается в общении с людьми. Экзистенциальный подход исходит из признания *диалога* в качестве базового, наиболее полноценного способа человеческого общения. В то же время, в реальном межличностном взаимодействии "восхождение к диалогу" представляет собой серьезную проблему, от решения которой во многом зависит качество социальной жизни человека в целом, возможность разрешения конкретных противоречий.

В современной философии, психологии и психотерапии разработано несколько *концепций диалога* – см., например, (*Бахтин*, 1963; 1979; *Копьев*, 1992; *Бубер,* 1993; *Friedman,* 1995; *Братченко,* 1997 *и др*.). Каждый подход обладает своими достоинствами и в той или иной мере может быть использован для исследования глубинного общения.
Один из возможных путей определения *уровня диалогичности* состоит в наблюдении за *стилем общения* собеседников непосредственно в ходе их взаимодействия. В этом случае можно использовать, например, такую типологию стилей общения:

- диалогический,
- авторитарный,
- манипулятивный,
- конформный,
- альтруистический.

Богатый опыт применения данной типологии в различных исследовательских и учебных целях показал ее большие возможности для изучения и лучшего понимания глубинных процессов общения.
Конфронтация. Как отмечалось выше, взаимоотношения человека с другими людьми насыщены многочисленными и разнообразными противоречиями. В то же время, от ситуации к ситуации *уровень конфронтации* может существенно колебаться. При этом можно различать *реальную* противоречивость и напряженность момента и степень его *"субъективной драматизации"*.
Очевидно, что фасилитатору необходимо хорошо представлять уровень конфронтационности как заявляемых клиентом проблем, так и самого психологического интервью на каждом этапе консультирования. Для этих целей могут быть использованы многочисленные разработки по *психологии конфликта, психотерапии кризисных состояний*.
Весьма полезной, на мой взгляд, может оказаться *концепция продуктивного конфликта (Хасан*, 1996), позволяющая в подробностях представить психологическую "ткань" межличностных конфликтов и выявить в них как исходные противоречия, так и ресурсы для развития человека и его межличностных отношений.
Особую ценность для исследования процессов конфронтации (как и многих других измерений глубинного общения) представляет собой *психология переживания Ф.Е.Василюка*. Предложенные автором типологии критических ситуаций и "жизненных миров" (*Василюк*, 1984) позволяют осуществить тонкий психологический анализ разнообразных жизненных проблем и выявить их подлинно экзистенциальный смысл.
Для предварительного определения общей динамики взаимоотношений собеседников (в реальном общении или в обсуждаемой коммуникативной ситуации) в этом измерении возможно применение такой несложной *шкалы конфронтации*:

- нейтральные отношения,
- согласие и сотрудничество,
- разногласия,
- конфликт,
- противоборство.

Время

На первый взгляд, *временное измерение* может показаться слишком простым и очевидным. Однако, ответить на вопрос, почему человек в каждый конкретный момент выбирает тот или иной временной локус, часто очень сложно, хотя не вызывает сомнений, что выбор этот неслучаен и связан с глубинными процессами осознавания. С другой стороны, явное предпочтение (равно как и явное избегание) человеком определенного временного режима при обсуждении его проблем также может дать ценную информацию (особенно – в сопоставлении с их содержанием).
Основными пунктами *шкалы времени* могут быть следующие:

- далекое прошлое (детство),

- недавнее прошлое,
- настоящее,
- здесь-и-теперь,
- будущее.

Отношения человека со временем имеют множество аспектов – можно говорить, к примеру, о "чувстве времени", о "психологическом времени", о длительности или периодичности тех или иных процессов, синхронности различных жизненных событий и т.д., – внимание к которым в ходе психологического интервью поможет фасилитатору лучше понять клиента и то, что с ним происходит.

*** * ***

Все *другие измерения* глубинного общения, представленные в данном разделе, хотя и опираются на определенные предпосылки и прошли некоторую проверку на практике, не имеют такого солидного концептуального и практического фундамента, как *базовые измерения* Бюджентала. Поэтому следует учитывать предварительный, во многом черновой характер описания большинства "других измерений", требующих дальнейшего исследования, уточнения и доработки, и рассматривать их скорее как возможные направления развития концепции глубинного общения.

2.7. ИСКУССТВО РАБОТЫ ФАСИЛИТАТОРА

Будущему (равно как и уже работающему) фасилитатору, считает Бюджентал, совершенно необходимо осознать принципиальное различие: *искусство* психотерапевта – это совсем не то же самое, что *наука* психотерапии (аналогично можно сказать, что искусство психолога никак не сводится к науке психологии). Это близкие, даже пересекающиеся и соприкасающиеся, но принципиально *разные реальности*, разные способы *отношения* к человеческому бытию и *взаимодействия* с ним.

Бюджентал, создавший одну из самых тщательно описанных и структурированных концепций работы фасилитатора, не устает повторять, что само по себе знание и владение всеми элементами теории и технологии недостаточно. Потому что *мастерство живого глубинного общения* не выстраивается автоматически из элементов коммуникативной компетентности – как и искусство, например, живописца не складывается из знаний типа "синее и желтое создает зеленое".

Среди основных характеристик любого искусства (мастерства) Бюджентал выделяет (*Bugental*, 1987, р. 265):

- признание собственного "Я" первичным и главным "инструментом";
- открытость-незавершенность процесса творчества;
- "культивированная чувствительность", высоко развитые способности к пониманию, эмпатии;
- лично выработанные критерии и оценки; и другие.

А затем он убедительно показывает, что все основные атрибуты искусства в полной мере присущи работе подлинных мастеров психотерапии.

Соответствующие этим характеристикам *способности, личностные качества* и должны развиваться у желающего стать не только знатоком теории, но и *мастером практики*.

Причем Бюджентал считает, что здесь не подходит обучение в привычном смысле, и он предлагает обозначить это как *подготовку*, точнее, – *"субъективно-ориентированную подготовку"*. Ее фундаментом является не передача каких-либо знаний или "технологий", а развитие *компетентности в отношении субъективности* – как собственной, так и других людей. Отсюда вытекают цели, приоритеты и основное содержание такой подготовки.

Взгляд на психотерапию и консультирование как на *"искусство" работы с субъективностью* и на психотерапевта – как *художника*, ведет к признанию того принципиально важного факта, что главным "инструментом" фасилитатора-мастера прежде всего выступает *он сам* (в отличие от "психологов-ремесленников", основу работы

которых составляют как раз *процедуры и методики*, замещающие и заслоняющие их как личностей).

То, что является сущностью жизнеизменяющей работы, – атмосфера и глубина общения, уважение и контакт, доверие и сочувствие, точность и тонкость действий, творчество и мужество поиска – все это не может быть обеспечено никакими технологиями и процедурами. Здесь на первый план выходят личностная зрелость и мудрость, богатый жизненный опыт и чувствительность к субъективным аспектам бытия. Последнее и составляет цель и основное содержание субъективно-ориентированной подготовки: "Как только мы признаем, что, в конечном счете, инструментом художника является сам художник, мы видим, что суть этого инструмента состоит в его чувствительности, чуткости. С чем бы ни работал художник, без способности все лучше и лучше ощущать особенности и нюансы этого "материала", – все остальное будет бесполезно" (*там же*, р. 267). Именно эта чувствительность позволяет ориентироваться в самых сложных, неоднозначных и уникальных ситуациях, принимать не только абстрактно-правильные, но и конкретно-адекватные решения. И развитие именно этой чувствительности определяет непременное условие достижения фасилитатором уровня мастерства.

Из признания психотерапии искусством следует и другое признание – невозможности исчерпывающе полного его познания и обязательного наличия в нем невыразимого и непостижимого, таинственного. Это *признание тайны* в искусстве жизнеизменяющей работы, считает Бюдженталь, очень важно: "Тайна окутывает знания, содержит их в себе. Тайна бесконечна; знания конечны.. Конечно же, психотерапевт должен обладать знанием, но в этом знании он должен быть скромен. Давайте будем честны перед собой: мы никогда не знаем достаточно. Мы никогда не сможем знать достаточно" (*там же*, р. 273). Более того, честный взгляд ведет нас к признанию "таинственной" и непознаваемой сферы в самих себе и в других людях и, соответственно, – уважительного и осторожного обращения с ней. Приобретение определенных знаний без понимания их ограниченности, относительности, частичности ведет к прямолинейности, упрощению и неадекватной жесткости во взглядах и действиях. В этом смысле *незнание* – как осознание границ своего знания и пределов его адекватного применения – обладает не меньшей ценностью, чем само знание.

Необходимость в консультативной работе опираться на *собственный жизненный опыт* означает, что искусным фасилитатором может стать лишь достаточно опытный, зрелый человек. И дело здесь, конечно, не в возрасте, не в *количестве* прожитых лет и даже не в опыте как таковом – все решает *качество* и *глубина* проживания, осмысления и освоения своего жизненного опыта.

Основные *качества "кандидатов"* для подготовки такого рода (*там же*, р. 269-270):

- глубокое чувство ответственности во взятии на себя обязательств оказывать помощь людям;
- сострадание (которое, тем не менее, позволяло бы при необходимости создавать твердую конфронтацию);
- взвешенное уважение к той поддержке, которую могут обеспечить знания, но без чрезмерной зависимости от них;
- способности к осознанию и использованию интуиции;
- искренняя готовность постоянно работать над собственным ростом во всех этих отношениях.

Естественно, что субъективно-ориентированная подготовка одновременно должна быть и *личностно-ориентированной* – в том смысле, что для нее характерны акцент на индивидуальном подходе, отсутствие жестких стандартов и программ, открытость, вариативность и принципиальная незавершенность. Бюдженталь предупреждает: "Остерегайтесь психотерапевта, который заявляет, что достиг состояния, в котором уже не нужны никакие изменения. Он уже растерял свое мастерство и стал просто умелым

ремесленником и, возможно, представляет опасность для своих клиентов" (*там же*, p. 266).

В то же время, ориентация на достижение уровня мастерства не означает, что можно вовсе отказаться от тренировки элементов – ведь и самый искусный музыкант когда-то прошел стадию разучивания гамм. Но этот этап важно именно пройти, а *не остановиться* на нем, не перепутать подготовку к "искусству работы с людьми" и само это искусство. В определенном смысле можно сказать, что *разучить* все описанные "коммуникативные гаммы" *так же важно, как и "забыть"* их, перейдя к опоре на интуицию, импровизацию, творчество.

В третьей части книги будет изложен опыт реализации некоторых из представленных выше положений при разработке программы семинара-тренинга "Психология глубинного общения".

*** * ***

Приведенный в данном разделе обзор "основных измерений" – только предварительное, краткое, схематичное описание, лишь приоткрывающее "дверь" в особый *Мир глубинного общения*, бесконечно сложный и многообразный, трудноуловимый и изменчивый, драматичный и прекрасный. Освоиться в этом Мире, научиться в нем ориентироваться и, тем более, "работать" – задача в высшей степени непростая! Но если не браться за ее решение, не стоит рассчитывать на освоение искусства психологического консультирования.

Именно *освоение* представленных выше основных измерений глубинного общения – понимание их сути, способность видеть, различать и применять на практике все многообразие их уровней, видов, форм – и составляет основное *содержание семинара-тренинга **"Психология глубинного общения"***.

В завершение этой части остановимся на нескольких сформулированных Бюдженталом (*Bugental*, 1987, p. 14-15) принципиальных соображениях, общих для всех измерений, которые призваны помочь выработать *адекватное отношение* к описанным параметрам и к самой "концепции измерений". (В этом описании я исхожу из характеристик, данных автором, но использую для них свои названия.)

Субъективность. Все измерения глубинного общения, как уже неоднократно подчеркивалось, не есть нечто объективное, безусловное и существующее отдельно от фасилитатора. Наоборот, эти параметры – субъективны по. своей природе, т.к. реально существуют *только во взгляде* того, кто их использует. Это "созвездия", а не "звезды" и не "галактики"; однако, как справедливо замечает Бюдженталь, и "созвездия" имеют определенную ценность – они позволяют *лучше ориентироваться* в звездах. Если только не путать одно с другим. Отсюда очевидны субъективный, условный характер любых измерений-созвездий, а также ключевой критерий их оценки – не "теоретическая значимость", а *"практическая ценность"*, польза в реальной деятельности.

Субъективность измерений глубинного общения состоит и в том, что при полноценном обучении каждый психолог-консультант непременно будет *персонифицировать* их, творчески перерабатывая с учетом собственных индивидуальных особенностей, опыта и конкретных профессиональных задач, чтобы эти параметры наилучшим образом подходили именно ему. С другой стороны, об условности концепции измерений нельзя забывать при попытках рассмотреть с их помощью *реальное* поведение конкретных собеседников (клиентов) – в большинстве случаев они "не изучали этот предмет, поэтому легкомысленно создают все новые и новые формы поведения, которые непросто втиснуть в схему" (*там же*, p. 150).

Неоднозначность. Именно в силу своей субъективности, ни одно из измерений глубинного общения не может рассматриваться как точно и однозначно установленное. Они скорее указывают общее *направление*, основную *тенденцию*, позволяют выдвинуть *гипотезы* и всегда носят *вероятностный* характер. Причем, с выдвижением гипотез не следует торопиться, проверяя и перепроверяя свои догадки, прежде чем делать выводы и

принимать решения. В живом процессе общения любое достаточно значимое сообщение собеседников всегда *эксклюзивно* и требуется каждый раз приступать к пониманию "заново". И никакая концепция никогда не обеспечит нас "достаточной и завершенной картиной происходящего. Всегда есть *"нечто большее"* и, уж конечно, – всегда есть "большее" для любой психологической теории: "Мир чего-то большего – это субъективный мир, мир, о котором мы знаем так мало. Конечно, у нас в избытке о нем теорий, но он смеется над нашими теориями, и это постоянно проявляется в том, как много оказывается вне их" (*там же*, p. 19).

Это, с другой стороны, означает, что "последнее слово" в каждой ситуации остается за фасилитатором, осуществляющим не "действие по образцу" и не механическую измерительную процедуру, а *творческий* и *ответственный поиск*, своеобразную экспертизу. Освоение фасилитатором основных измерений позволяет ему стать в этом поиске более /эффективным, расширить пространство профессиональных *выборов* и лишает возможности оправдываться тем, что он "не знал, что у него был выбор".

Взаимосвязанность. Выделение каждого из измерений как отдельного параметра не означает их полной автономности и независимости друг от друга. Наоборот, все они представляют собой аспекты единой реальности – реальности субъективного мира – и теснейшим образом взаимосвязаны между собой. Более того, Бюджентал говорит о *желательности* частичного *совмещения* – то есть рассмотрения каждого конкретного момента *одновременно с разных сторон, с* точки зрения нескольких измерений сразу. Такой взаимосвязанный и многоаспектный подход позволяет достичь большей глубины и точности понимания ситуации, чем "узкий" (монологичный!) взгляд только в одном из возможных измерений.

Обоюдность. В предыдущем описании акцент был сделан на применении основных измерений по отношению к *клиенту* – и это вполне объяснимо, т.к. именно он является главным действующим лицом в жизнеизменяющей терапии. Но очевидно и то, что не менее полезно использовать параметры глубинного общения для взгляда фасилитатора на *самого себя*, для лучшего понимания им своего вклада в беседу и собственных коммуникативных особенностей. Эта возможность *обоюдного, двустороннего* применения каждого измерения, а также сравнительного исследования *взаимодействий взаимовлияний* собеседников по любому параметру открывает огромный резерв для расширения осознания фасилитатором своей работы.

Целостность. При рассмотрении основных измерений внимание было сосредоточено в основном на *вербальной* стороне сообщений – как более явной и доступной. Целостный взгляд с учетом *невербальных* составляющих общения будет, конечно же, более адекватен и эффективен. Во многих случаях подлинный смысл того, *что* сказано, может быть понят только при условии учета того, *как* и в каком *контексте* это было сделано. Общая логика рассмотрения того или иного параметра сохраняется и при его исследовании на невербальном уровне. Другое дело, что эти аспекты гораздо менее очевидны, предполагают наличие особой "чувствительности к невербальному" и требуют повышенной осторожности в интерпретации.

Уместность. Признание большой важности и ценности основных измерений глубинного общения не должно привести к тому, чтобы их применение стало самоцелью. Не параметры должны "управлять" фасилитатором, а наоборот. Однако, осуществляя это управление, принимая в каждый конкретный момент на себя решение (и риск за него) о том, каким именно измерениям уместно уделить больше (или меньше) внимания, фасилитатор опирается не на теоретические схемы и даже не на отработанные техники как таковые. Пока все эти "конструкции" выходят "на передний план сознания" фасилитатора, Бюджентал рекомендует ему продолжать тренировку *за рамками консультирования*, а не упражняться на клиентах. Для полноценного осуществления реальной консультативной работы необходимо добиться такого качества освоения основных измерений, при котором

весь наработанный "материал" использовался бы фасилитатором максимально *естественно и спонтанно*, с опорой на актуальное осознание момента, интуицию и опыт.
Готовность к осознанию. Практическая ценность изучения концепции основных измерений глубинного общения в решающей мере зависит от готовности изучающего к адекватному ее восприятию и освоению. А готовность эта может произрасти только на почве достаточно разнообразного и осознанного *личного опыта* глубинного общения в самых разных ситуациях, профессиональных и жизненных (впрочем, для жизнеизменяющего подхода такое разделение условно). Только опора на *субъективное основание* собственного опыта дает возможность наполнить теоретико-методический "рассказ о" параметрах живым содержанием, постичь не только "общую идею", но и подлинную *феноменологию*. Отсутствие полноценной субъективной основы может привести к поверхностно-упрощенному взгляду на изучаемые измерения, к подмене глубоко прочувствованного *осознания* интеллектуализированным *"пониманием"*. А соответственно, и в дальнейшем – вместо постепенного апробирования каждого параметра, осторожного "примеривания" на себя, осознанного отбора и *развития своего индивидуального (и всегда неповторимого!) стиля* велика вероятность механической "отработки", попыток усвоить все в точности и в полном объеме. В последнем случае освоение концепции измерений будет происходить с искажением ее сути и потому, как считает Бюджентал, может оказаться *вредным* для профессионального становления консультанта.
Из этих соображений при описании основных измерений пришлось отказаться от *примеров* (которые, конечно, облегчают понимание, но легко могут быть восприняты как "образцы для подражания") – в надежде, что каждый читатель, осуществляя *работу постижения и осознания*, будет задействовать ресурсы собственной субъективности, опираться на свой уникальный опыт общения. Тогда у него появится реальный шанс использовать предлагаемый подход по назначению – для *расширения субъективных возможностей*.
В заключение еще раз подчеркну исходную посылку: хотя основное внимание в этой части было уделено рассмотрению коммуникативных *средств*, но добиться их адекватного понимания и применения можно только в контексте базовых *ценностей и идей* ЭГП. Собственно, так дело обстоит всегда: "И в частной и в профессиональной жизни единственными критериями, которые определяют желательность какой-либо коммуникативной активности, являются цель и смысл" (*там же*, р. 118). \

Заключение

В этой книге представлены почти все важнейшие составляющие экзистенциально-гуманистического подхода – и философские основы, и психологическая концепция базовых измерений глубинного общения, и программа развития этих измерений... Почти – потому что ко всему этому необходимо добавить еще "кое-что" (вспомним Дж.Бюджентала: *"всегда есть нечто большее!!"*), возможно, самое важное, без чего остальное может приобрести совсем иной смысл.
Я все больше утверждаюсь во мнении, что реальную основу любого гуманистически ориентированного подхода в психологии составляют не теории и идеи, и даже не ценности и методологические установки (и уж конечно, не методики, технологии и т.п.), но в первую очередь **люди**, его исповедующие; все остальное производно и вторично. Полагаю поэтому, что полноценное развитие экзистенциально-гуманистического подхода у нас возможно только как следствие появления этого *"личностного начала"* – людей, которые искренне верят в него и принимают, но при этом не пытаются слепо копировать, а развивают и реализуют свою собственную позицию.
Принципиально важно, чтобы эта позиция не была результатом случайного стечения обстоятельств или следования моде, чьим-то советам или, тем более, конъюнктурным, карьерным соображениям и т.п. Полноценное принятие экзистенциальной позиции возможно только на основе *осознанного и ответственного личного выбора психолога*.

Если попробовать кратко сформулировать *"базовое послание"* моей книги, то оно могло бы выглядеть примерно так: "Джеймс Бюджентал предлагает нам очень тонкий, глубокий (и потому – такой непростой!), *жизне-изменяющий и жизне-утверждающий* подход, который не пасует перед неоднозначной, трудно постижимой и весьма драматичной сущностью человека. Это – психология ***о главном***: о том, что все мы *люди*, что главное дело нашей жизни – *сама жизнь* и что ее подлинную основу составляет внутренняя *субъективная реальность*, с которой и надо "работать", вступая в *глубинное общение*, если мы хотим добиться *действительных изменений* в жизни человека и помочь ему сделать ее более достойной; причем, способности к такой работе *можно развивать*, и экзистенциально-гуманистический подход предоставляет для этого очень богатые *ресурсы*, теоретические и практические".
Безусловно, этот подход – не панацея и не универсальное средство решения любых проблем любого человека (о чем не устает повторять и сам Бюджентал). Но я уверен – есть немало людей, которым необходима помощь именно на таком, глубинном, экзистенциальном уровне. Хочется также верить – есть много психологов, готовых *принять этот вызов и рискнуть* выйти на такой уровень работы. И для тех, и для других неоценимо полезными могут оказаться именно ***экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бюджентала*** и его уроки мудрости, мастерства и подлинного уважения к человеку.

Литература

1. *Аббаньяно Н*. Экзистенция как свобода // Вопросы философии. №8. 1992. С. 146-157.
2. *Айви А.Е., Айви М.Б.. Саймек-Даунинг Л*. Психологическое консультирование и психотерапия. М., 1999.
3. *Асмолов А.Г., Братусь Б.С., Зейгарник Б.В*. и др. Некоторые перспективы исследования смысловых образований личности // Вопросы психологии. 1979. №4. С. 35-46.
4. *Байярд Р., Байярд Дж*. Ваш беспокойный подросток. М., 1991.
5. *Бахтин М.М*. Проблемы поэтики Достоевского. М., 1963.
6. *Бахтин М.М*. Эстетика словесного творчества. М., 1979.
7. *Бахтин М.М*. К философии поступка // Философия и социология науки и техники. М., 1986. С. 80-160.
8. *Берне Р*. Развитие Я-концепции и воспитание. М., 1986.
9. *Бинсвангер Л*. Случай Эллен Вест // Московский психотер. журн. 1993. №3. С. 37-56.
10. *Бинсвангер Л*. Феноменология и психопатология // Логос, 1992. №3. С. 125-135.
11. *Бондаренко А.Ф*. Основи консультативної психології. Київ 1992.
12. *Братченко С.Л*. Концепция личности: М.Бахтин и психология // М.М.Бахтин и философская культура XX в. 4.1 СПб 1991. С. 66-75.
13. *Братченко С.Л*. Экзистенциально-гуманистический подход в психологии и терапии // Психологическая газета. 1997. №1. С. 7.
14. *Братченко С.Л*. Конференция по проблемам экзистенциально-гуманистического подхода в психотерапии // Вопросы психологии. 1997. №3. С. 147-150.
15. *Братченко С.Л., Курбатова Т.Н*. Экзистенциально-гуманистический подход Дж.Бюджентала – продолжаем разговор //Психологическая газета. 1997. №10. С. 18-19; №11. С. 6-7.
16. *Братченко С.Л*. Межличностный диалог и его основные атрибуты // Психология с человеческим лицом. М., 1997. С. 201-222.
17. *Братченко С.Л*. Экзистенциально-гуманистический подход Джеймса Бюджентала: человек в поисках самого себя // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 2. СПб., 1998. С. 56-66.

18. *Братченко С.Л.* Подход к консультированию Джеймса Бюджентала //Психологическая помощь в современных условиях. Киров, 2000. С. 7-20.
19. *Бубер М.* Я и Ты. М., 1993.
20. *Бубер М.* Проблема человека. Перспективы // Лабиринты одиночества. М., 1989. С. 88-97.
21. *Бугенталь Дж.* В поисках свободного бога // Бадхен А., Каган В. Новая психология и духовное измерение. СПб., 1995. С. 106-110.
22. *Бьюдженталь Д.* Наука быть живым. М., 1998.
23. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М., 1984.
24. *Гриниг Т.* История и задачи гуманистической психологии // Вопросы психологии. 1988. №4. С. 161-167.
25. *Гриниг Т.* Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. 1994. №1. С. 92-96.
26. *Гуревич П. С.* Экзистенциализм Бубера // Квинтессенция. Философский альманах, 1991. М., 1992. С. 371-377.
27. *Джейкобе Д., Дэвид П., Мейэр Д. Дж.* Супервизорство. Техника и методы корректирующих консультаций. СПб., 1997.
28. *Дюрренматт Ф.* Поручение, или О наблюдении... М., 1990.
29. *Каганов Л.С.* Медитация: мистика или психотехника? Черкесск, 1990.
30. *Копьев А.Ф.* Диалогический подход в консультировании и вопросы психологической клиники // Московский психотерапевтич. журн. 1992. №1. С.
31. *Копьев А.Ф.* Между свободой и необходимостью: к методологии краткосрочного психологического консультирования // Вопросы психологии, 1996. №4. С.44-54.
32. *Криппнер С., де Карвалло Р.* Проблема метода в гуманистической психологии // Психол. журн. 1993. №2. С. 113-126.
33. *Лебедева Н.М., Палей И.М.* Балинтовские группы для ведущих психологический тренинг. СПб., 1995.
34. *Леонтьев Д.А.* Виктор Франкл в борьбе за смысл // Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. С. 5-22.
35. *Леонтьев Д.А.* Очерк психологии личности. М., 1993.
36. *Леонтьев Д.А.* Психология смысла. М., 1999.
37. *Лэнг Р.* Расколотое "Я". М.; СПб., 1995.
38. *Лэндрет Г.Л.* Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994.
39. *Маслоу А.* Психология бытия. Москва; Киев, 1997.
40. *Миронова М.Р., Братченко С.Л.* Улыбка Бюджентала, или – субъективные заметки о встрече с экзистенциально-гуманистическим подходом // Психологическая газета. 1997. №4. С. 10-11.
41. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. М., 1994.
42. *Мэй Р.* Экзистенциальный анализ случая Эллен Вест //Московский психотер. журн. 1993. №3. С. 30-37.
43. *Никифоров О.* Терапевтическая антропология Л.Бинсвангера // М.: Логос, 1992. №3. С. 117-124.
44. *Орлов А.Б., Хазанова М.А.* Феномен эмпатии и конгруэнтности // Вопросы психологии. 1993. №4. С. 68-73.
45. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. М., 1997.
46. *Рейнуотер Дж.* Как стать собственным психотерапевтом. М., 1992.
47. *Роджерс К.* Эмпатия // Психология эмоций. Тексты. М., 1984. С. 235-237.
48. *Роджерс К.* О групповой психотерапии. М., 1993.
49. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию: становление человека. М., 1994.
50. *Роджерс К.* Клиент-центрированная терапия. М.; Киев, 1997.

51. *Рубинштейн С.Л.* Человек и мир // Проблемы общей психологии. М., 1976. С. 253-381.
52. *Сартр Ж.-П.* Экзистенциализм – это гуманизм // Сумерки богов. М., 1989. С. 319-344.
53. *Сартр Ж.-П.* Очерк теории эмоций // Психология эмоций. Тексты. М., 1984. С. 120-137.
54. *Сартр Ж.-П.* Проблемы метода. М., 1993.
55. Словарь синонимов русского языка. М., 1969.
56. *Смит М.* Как научиться говорить "нет". СПб., 1996.
57. *Снайдер М. и др*. Ребенок как личность. М.; СПб., 1995.
58. *Ткаченко А*. К.Ясперс и феноменологический поворот в психиатрии // Логос, 1992. № 3. С 136-145.
59. *Томас Дж*. Практика психосинтеза. СПб., 1992.
60. *Томас К.* Переживание образов. Высшая ступень аутогенной тренировки. М., 1994.
61. *Фолкэн Ч.Т.* Психология – это просто: практическое руководство по психологической самопомощи. М., 1997.
62. *Франкл В*. Человек в поисках смысла. М., 1990.
63. *Франкл В*. Доктор и душа. СПб., 1997.
64. *Хайдеггер М*. Основные понятия метафизики. (Введение) // Вопросы философии. 1989. №9. С. 116-163.
65. *Хасан Б.И*. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность. Красноярск, 1996.
66. *Хорни К*. Невротическая личность нашего времени. М., 1993.
67. *Ялом И. Д*. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы. М., 1997.
68. *Ясперс К*. Духовная интеграция времени // Ясперс К. Смысл и назначение истории. М., 1991. С. 288-418.
69. *Andersen M.S., Savary L.M.* Passages: A Gide for Pilgrims of the Mind. N.Y., 1972.
70. *Binswanger L*. Existential Analysis and Psychotherapy // Progress in Psychotherapy. N.Y., 1956.
71. *Bugental J.F.T.* Explicit analysis: A design for the study and improvement of psychological interviewing // Educational & Psychological Measurement, 1954. V. 14. P. 552-565.
72. *Bugental J.F.T.* Self-fragmentation as a resistanse to self-actualisation // Review of Existential Psychology & Psychiatry, 1962. №2. P. 241-248.
73. *Bugental J.F.T.* Humanistic psychology: A new breakthrough // American Psychologist, 1963. V. 18. P. 563-567.
74. *Bugental J.F.T.* The third force in Psychology // Journal of Humanistic Psychology. 1964. Vol. 4. №1. P. 19-26.
75. *Bugental J.F.T.* Introduction to the papers at the First Invitational Conference on Humanistic Psychology // Jorn. of Humanistic Psychology, 1965. V. 5. №2. P. 180-181.
76. *Bugental J.F.T.* Humanistic Psychology and the clinician // L.E.Abt & B.F.Riess (Eds.) Progress in clinical psychology. N.Y., 1966. P. 223-239.
77. *Bugental J.F.T.* The challenge that is man // Challenges of humanistic psychology. 1967. P. 5-11.
78. *Bugental J.F.T.* Values and Existential Unity // The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective / ed. by C.Buhler, F.Massarik. N.Y., 1968. P. 383-392.
79. *Bugental J.F.T.* The humanistic ethic: The individual in psychotherapy as a societal change agent // Journ. of Humanistic Psychology. 1968. №7. P. 11-25.
80. *Bugental J.F.T.* The search for existential identity: Patient-therapist dialogues in humanistic psychotherapy. San Francisco, 1976.

81. *Bugental J.F.T*. Psychotherapy and process: The fundamentals of an existential-humanistic approach. Reading, MA, 1978.
82. *Bugental J.F.T*. The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy (Enlarged edition). N.Y., 1981.
83. *Bugental J.F.T*. Rollo May: personal reflections and appreciation // Perspectives, 1981a №2. P. 30-31.
84. *Bugental J.F.T*. Existential-humanistic psychotherapy // I.L.Kutash & A.Wolf (Eds.), Psychotherapist's casebook. San Francisco, 1986. P. 222-236.
85. *Bugental J.F.T*. The Art of the Psychotherapist. N.Y., 1987.
86. *Bugental J.F.T*. Intimate Journeys: stories from life-changing therapy. San Francisco, 1990.
87. *Bugental J.F.T*. Outcomes of an Existential-Humanistic Psychotherapy: A Tribute to Rollo May // The Humanistic Psychologist, 1991. №1. P. 2-9.
88. *Bugental J.F.T*. Psychotherapy in a time of change // The Existential Humanist, 1995a. №1. P. 4.
89. *Bugental J.F.T*. What is distinctive about this existential-humanistic perspective on psychotherapy // The Saybrook Perspective. 1995. Spring. P. 18-19.
90. *Bugental J.F.T*. Preliminary sketches for a short-term existential-humanistic therapy // Schneider K.L., May R. The psychology of existence. 1995. P. 261-264.
91. *Bugental J.F.T*. Psychotherapy isn't what you think. Phoenix, 1999.
92. *Bugental J.F.T., Kleiner R*. Existential Psychotherapies // Comprehensive Handbook of Psychotherapy Integration / Ed. Stricker G., Gold L. N.Y., 1993.
93. *Bugental J.F.T., Sapienza B.C*. The Three R's for Humanistic Psychology: Remembering, Reconciling, Reuniting // The Humanistic Psychologist, 1992. №2-3. P. 273-284.
94. *deCarvalho R.J* James F.T. Bugental: portrait of a humanistic psychologist // Journ. of Humanistic Psychology, 1996. V.36. №4. P. 42-56.
95. *Corey G*. I Never Knew I Had a Choice. 1986.
96. *Corey G*. Theory and practice of counseling and psychotherpy. Pacific Grove, 1986a.
97. Existential-phenomenological perspectives in psychology: Exploring the breadth of human experience. Ed. R.S.Valle. N.Y.; L., 1989.
98. Existential Psychology. Ed. R.May. N.Y., 1969.
99. *Friedman M*. Dialogical (Buberian) therapy, the case of Dawn // Schneider K.L., May R. The psychology of existence. 1995. P. 308-311.
100. *Maslow A.H*. Existential Psychology – What is in It for Us? // Existential Psychology (ed. R.May), N.Y., 1969.
101. *Schneider K.L*. Master of duality, some personal reflections about Jim Bugental.// Schneider K.L., May R. The psychology of existence. 1995. P. 108-110.
102. *Schneider K.L., May R*. The psychology of existence. An Integrative, Clinical Perspective. N.Y. 1995.
103. *Skinner B.F*. Beyond Freedom and Dignity. N.Y., 1971.
104. *Sterling M.M*. The experience of role-playing during psycho-therapeutic training: A phenomenological analysis with practicing therapists. San Francisco, 1991.
105. *Yalom I.D*. Existential psychotherapy. N.Y., 1980.